

Rezept

Süßkartoffeln mexikanisch

Ein Rezept von Süßkartoffeln mexikanisch, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Süßkartoffeln	200 g Zucchini oder grüne Paprikaschoten
1 Zwiebel	1 TL Öl
100 g Rinderhackfleisch	Salz
Pfeffer	2 TL Mehl
250 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 EL Erdnussbutter
Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal

Zubereitung

1. Süßkartoffeln und Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. (Oder die Paprikaschote waschen, mit dem Sparschäler schälen und würfeln.) Zwiebel schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Süßkartoffeln und Zucchini zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Erdnussbutter einrühren. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt abschmecken.