

Rezept

Süßkartoffelpfanne mit Hack

Ein Rezept von Süßkartoffelpfanne mit Hack, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Süßkartoffeln	1 rote Paprika
1 Zwiebel	300 ml heiße Gemüsebrühe
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	1 EL Öl
300 g gemischtes Hackfleisch (halb und halb)	Salz
Pfeffer	2 TL rote Thai-Currypaste
2 EL Tomatenmark	1 TL Zucker
1 ½ EL Aceto balsamico bianco	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 845 kcal, 40 g F, 42 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Brühe mit Kreuzkümmel und Paprikapulver verrühren. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin das Hackfleisch bröselig und leicht braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Paprika, Süßkartoffeln und die Kichererbsen dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Dann die Hälfte der Gemüsebrühe angießen, die Temperatur reduzieren und alles bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. zugedeckt köcheln lassen.
3. Restliche Brühe (150 ml) mit Currypaste, Tomatenmark, Zucker und Essig verrühren. In die Pfanne gießen, aufkochen und alles weitere 5 Min. bei kleiner Hitze leise kochen lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffelpfanne auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und servieren.