

Süßkartoffel Veggie-Hack Pfanne

30—45 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

600 g	Süßkartoffel
500 g	Hack/Faschiertes, vegan
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
100 ml	Vegane Kochcreme
150 ml	Wasser
200 g	Tomaten aus der Dose, gehackt
1 EL	Oregano gerebelt
1 EL	Majoran gerebelt
1 EL	Zitronengras geschnitten
0.5 EL	Umami

Zubereitung

1. Zuerst werden die Süßkartoffeln geschält und in mundgerechte Würfel geschnitten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 1 EL Öl in eine beschichtete Pfanne geben und das vegane Hack anbraten. Die Zwiebel und Knoblauch zugeben und mitbraten. Dann das Tomatenmark unterrühren.
3. Die Kräuter untermischen und mit Salz, Pfeffer und Umami abschmecken. Die Süßkartoffeln, Wasser und die vegane Kochcreme nun einrühren, ebenso wie die gehackten Tomaten.
4. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und für etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.
5. Mit frischen Kräutern anrichten und bei Belieben in einer halben ausgehöhlten Süßkartoffel aus dem Ofen servieren.