



Süßkartoffel Veggie-Hack Pfanne

🕒 30–45 Min   

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.

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

