



Süßkartoffel Veggie-Hack Pfanne

🕒 30–45 Min 🍴 🍴 🍴

Zubereitung

Zutaten 4 Portionen

◆ = Kotányi Produkte

600 g	Süßkartoffel
500 g	Hack, vegan
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
100 ml	Schlagsahne
150 ml	Wasser
200 g	Tomaten aus der Dose, gehackt
1 EL	◆ Oregano gerebelt
1 EL	◆ Majoran gerebelt
1 EL	◆ Zitronengras geschnitten

- 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. Den Zwiebel und Knoblauch zugeben und mitbraten. Dann das Tomatenmark unterrühren.
- 3 Die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffeln, Wasser und die Schlagsahne 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.

