



# 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                       |

