



Süßkartoffel-Picadillo mit veganem Hack

serviert auf warmen Tortillas



ca. 30min



2 Personen

Picadillo ist eine Art traditionelle Hackfleischpfanne aus Lateinamerika, die meist mit Reis oder Tortillas serviert wird. Während einige der Zutaten oft variieren, ist das Hackfleisch stets eine Konstante in diesem Gericht. Wir haben uns heute für veganes Hack entschieden, das wir zusammen mit leckeren Süßkartoffeln knusprig anbraten und mit fruchtigen Tomaten verfeinern. Serviert wird das Ganze auf warmen Tortillawraps.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 1 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 26.1g

1

1. Süßkartoffeln anbraten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **1 Hälfte** grob würfeln. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Beides in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4-7Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich werden.

2

2. Hackfleisch braten

Währenddessen die **andere Zwiebelhälfte** in feine Streifen schneiden und mit 1EL (Weißwein-)Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. Das **Hackfleisch** in die Pfanne zu den **Süßkartoffeln** geben, auf mittlere bis starke Hitze erhöhen und das **Hackfleisch** in ca. 5Min. braun anbraten.

3

3. Hackfleisch verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 2TL (Weißwein-)Essig in die Hackfleischpfanne rühren, dann den **Knoblauch**, das **Tomatenmark**, die **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Zucker unterheben und in 2-4Min. duftend anbraten, bis das **Tomatenmark** dunkler wird.

4

4. Picadillo köcheln

Die **Tomate** grob würfeln und mit 200ml Wasser in die Pfanne geben. Das **Picadillo** kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze 6-8Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** weich und gar sind.

5

5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer weiteren großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Das **Picadillo** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf den warmen **Tortillas** anrichten und mit den **ingelegten Zwiebelstreifen** garniert servieren.

6

6. Austausch gefällig?

Wenn du ein Fan des süßlich-sauren Aromas von Limetten bist, kannst du den Essig in diesem Rezept durch Limettensaft ersetzen.

Keine zweite große Pfanne im Haus, aber eine Mikrowelle? Dann kannst du die Tortillas aufeinanderstapeln, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und in der Mikrowelle in 35-40Sek. erwärmen.