



Veganer Süßkartoffel-Hack-Topf

mit Paprika und eingelegten Zwiebeln



ca. 25min



2 Personen

Wir brennen ja für Gerichte, die sich fast von selbst kochen und dabei nur einen einzigen Topf benötigen. Unser heutiges Exemplar in dieser beliebten Kategorie: ein kräftig-würziger Eintopf aus saftigem veganem Hack, Süßkartoffeln und Paprika. Darin brilliert ein tex-mex-angehauchter Gewürzmix, obendrauf glänzen süß-säuerlich veredelte Zwiebeln. Unser Herz steht in Flammen! Da lassen wir bestimmt nichts anbrennen.

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ¹
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 514kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 19.7g



1. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 3-4cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



2. Gemüse anbraten

Die **½ der Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Süßkartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. 1EL Essig mit je 1 kräftigen Prise Zucker und Salz verrühren, mit den **restlichen Zwiebeln** verkneten und ziehen lassen. (Siehe auch Schritt 6.)



3. Hack anbraten

Das **vegane Hack** in den Gemüsetopf geben und 1-2Min. leicht anbräunen. Den Knoblauch und die **Gewürzmischung** zufügen und alles ca. 1Min. weiterbraten.



4. Eintopf kochen

200ml Wasser und 1EL Ketchup unterrühren und den **Eintopf** ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** leicht eingedickt ist und die **Süßkartoffeln** gar sind. Ggf. mehr Wasser zufügen. 1TL Essig einrühren und den **Eintopf** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Servieren

Den fertigen **Süßkartoffel-Hack-Topf** mit den **ingelegten Zwiebeln** garniert servieren.



6. Gegen die Verrohung

Du magst Zwiebeln, aber lieber nicht roh? Wir haben es ja mit Einlegen versucht, aber das ist immer noch nicht dein Ding? Da gibt es eine ganz einfache Lösung: Du haust die „überzähligen“ Zwiebelstreifen (mit ganz viel Liebe!) gleichzeitig mit dem anderen Gemüse in die Pfanne beziehungsweise den Topf. Wir können ja über alles reden ...