




Eintopf aus Kichererbsen und Süßkartoffeln mit Hackfleisch



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	4 St.
Süßkartoffeln	2 St.
Stangensellerie	6 St.
Kichererbsen aus der Dose	265 g
Öl	4 EL
Hackfleisch vom Rind	600 g
Zimt	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	1 L

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Karotten und Süßkartoffeln schälen und klein würfeln. Stangensellerie waschen, grüne Enden beiseitelegen und Stangen würfeln. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hackfleisch mit Knoblauch und Ingwer ca. 4 Min. anbraten. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen, Frühlingszwiebeln, Karotten, Süßkartoffeln und Stangensellerie zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Kichererbsen in den Topf geben, Brühe ggf. anrühren und Gemüse mit Brühe aufgießen. Alles zugedeckt ca. 10 Min. garen.

3. Beiseitegelegtes Selleriegrün in feine Streifen schneiden. Eintopf aus Kichererbsen und Süßkartoffeln mit Hackfleisch auf Tellern verteilen und mit Selleriegrün bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Ein Fladenbrot, kurz angewärmt im Backofen, passt ausgezeichnet zu diesem Eintopf.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 693 kcal

Kohlenhydrate 75 g

Eiweiß 40 g

Ballaststoffe 15 g

Fette 26 g
