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