



Kichererbsentopf mit Süßkartoffel und Hackfleisch



 Dauer
30 min.

 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 Esslöffel |
| Hackfleisch vom Rind | 600 g |
| Zimt | |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Gemüsebrühe | 1 L |

Zubereitung

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

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 Sellerie 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.

Beiseite gelegtes Selleriegrün in feine Streifen schneiden. Kichererbseneintopf 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 | 727 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 74 g | Ballaststoff | 15 g |
| Eiweiß | 40 g | Fette | 30 g |