

Orientalische Süßkartoffel-Hackfleisch-Pfanne mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

700 g Süßkartoffeln	2 Knoblauchzehen, gepresst
600 g Lammhack (oder Rinderhack)	Rosenpaprika
1 TL Öl	1 Zwiebel
1 rote Chili	450 g pürierte Tomaten
1,5 TL Zimt	150 ml Hafer-Cuisine (oder normale Sahne)
1 TL Piment	80 g Feta
1/2 TL Muskatnuss	Koriandergrün zum Garnieren
1 TL schwarzen Pfeffer	4 EL geröstete Mandelplättchen
Salz	

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chili waschen, entkernen und fein hacken.

In eine große Pfanne oder einen Topf 1 TL Öl geben und erhitzen. Die Zwiebel darin anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Knoblauch, Chili, Piment, Muskatnuss, Pfeffer und Zimt unter rühren. Die Süßkartoffeln in den Topf geben und eine Prise Rosenpaprika darüber streuen.

Tomatenpüree, Wasser und Hafer-Cuisine oder Sahne angießen und alles gut vermengen. Den Süßkartoffel-Hackfleisch-Topf bei geschlossenem Deckel 20 bis 25 Min. (bis die Kartoffeln gar sind) köcheln lassen. Alles mit Salz abschmecken.

Den Feta mit einer Gabel zerdrücken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Den orientalischen Süßkartoffel-Hackfleisch-Topf mit Feta und Mandeln bestreuen und mit Koriander garnieren.