

Eintopf mit Süßkartoffeln und Hackbällchen



Zutaten

für 2 Personen

Rapsöl
1 Zwiebel
200g Lauch
400g Süßkartoffeln
Rosmarin (getrocknet und klein geschnitten)
Zimt
scharfes Paprikapulver
700ml Gemüsebrühe
600ml passierte Tomaten
250g Bio-Rinderhackfleisch
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
1 Dose Kidneybohnen
etwas Schmand

Zubereitung

1. Zwiebeln klein und Lauch in Ringe schneiden. In Öl anbraten.
2. In dieser Zeit die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. In den Topf dazu geben und mit anbraten.
3. Rosmarin, Zimt und scharfes Paprikapulver nach Bedarf mit anschwitzen.
4. Alles mit der Brühe und den passierten Tomaten ablöschen, salzen und pfeffern. Etwa 10 Minuten kochen lassen bis die Süßkartoffel weicher wird.
5. In dieser Zeit mit dem Hackfleisch, dem Tomatenmark, Salz und Pfeffer Hackbällchen formen und hinzugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Der Wasseranteil in der Brühe verdampft nun mehr und mehr. Die Masse wird geschmacksintensiver.
6. Nun die Kidneybohnen in einem Sieb abgießen und abwaschen. Zum Eintopf hinzugeben. Den Herd jetzt ausschalten, den Deckel schließen und die Bohnen noch etwa 5 Minuten im Sud erwärmen.
7. Den Eintopf mit einem Klecks Schmand und ggf. etwas Chilipulver servieren.