

Süßkartoffel mit Hack und Zucchini



4 Portionen



30 Minuten



Zutaten

400 g Rinderhackfleisch mager / Tatar

450 g Süßkartoffel

1 Zucchini

3 Tomaten

1 Zwiebel

150 g Hirtenkäse light

4 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

2 EL Sojasoße

100 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Oregano getrocknet

Zubereitung

- Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Dann mit etwas Öl beträufeln und mit Salz würzen.
- Die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 30 min bei 180°C in den Ofen schieben.
- In der Zwischenzeit das Rinderhack mit einem EL Öl in einer Pfanne anbraten. Die kleingeschnittene Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und ebenfalls anbraten.
- Die Zucchini und Tomaten kleinschneiden und mit in die Pfanne geben. Kurz anbraten.
- Dann das Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Mit Sojasoße und Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze solange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Den Hirtenkäse zerbröseln und alles auf einem Teller anrichten.



Guten Appetit!



HELMUT SCHMIDT
UNIVERSITÄT

Universität der Bundeswehr Hamburg