

Orientalisches Hackfleisch mit Kartoffeln und Kidneybohnen

Zutaten für 2 Personen:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2-3 EL	Olivenöl
500 g	Rinderhackfleisch
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	passierten Tomaten
2 EL	Crème Fraîche (optional)
1 kl. Dose	Kidneybohnen
2-3 Stk.	Kartoffeln
Salz, Pfeffer	
Ingwerpulver	
Kurkuma	
Kreuzkümmel	
Cayennepfeffer	
Edelsüßpaprika	

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln bzw. hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin unter Wenden krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika und würzen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die abgetropften und gewaschenen Kidneybohnen und die Kartoffeln hinzufügen und mit Tomaten und etwas ca. 250ml Wasser ablöschen und aufkochen und anschließend köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Crème Fraîche unterrühren und nochmals abschmecken.

Wer möchte kann Feta darüber bröckeln. Alternativ kann das Crème Fraîche weg gelassen werden und stattdessen beim Anrichten einen Löffel griechischen Joghurt über den Eintopf gegeben werden.