

Kochen mit Klaus

Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten: (Für 5-6 Personen)

- 150 g ger. Bauchspeck, 500 g Rinderhack, 2 Zwiebeln, 3 Knobizehen,
- 1,6 kg Spitzkohl, Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL TK-Petersilie,
- Salz, Pfeffer, Kümmelpulver, Paprikapulver edelsüß & geräuchert,
- 1 Becher Naturjoghurt

Zubereitung:

1. Bauchspeck in Streifen schneiden. Zwiebeln u. Knobi klein würfeln. Spitzkohl längs halbieren u. Strunk entfernen. Kohl in mundgerechte Streifen schneiden.



2. Bauchspeck in heißem Olivenöl knusprig braten u. herausnehmen. Hack im Bratfett krümelig braten, Zwiebeln, Knobi mitbraten, mit Salz u. Pfeffer würzen. Kohl auf 2-mal je 10 Min. braten, alles zusammen noch 5 Min. braten, Brühe zugießen u. weich köcheln lassen. Hack u. Speck zugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Kümmel u. Paprikapulvern würzen. Petersilie einrühren.



3. Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne mit einem Klacks Joghurt auf Tellern anrichten.



Tipp des Chaoten:

Entweder als Low Carb-Gericht oder mit Salzkartoffeln reichen.

