

Chinakohleintopf mit Hackfleisch



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Eintopf

- 800 g Chinakohl
- 400 g Karotten
- 720 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Rapsöl
- 600 g Hackfleisch (Rind)
- 2 l Gemüse-/ oder Rinderbrühe
- 4 Wacholderbeeren
- 1 TL Kümmelsamen
- 3 - 4 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer

Ausserdem

- ½ Bund Petersilie

Nährwerte

Pro 100 Gramm

83 kcal
3 g Eiweiß
6 g Fett
4 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

Zubereitung

1. Chinakohl vierteln, Strunk sowie äußere Blätter entfernen und Kohl in grobe Stücke schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Kartoffeln abwaschen, um die Stärke zu entfernen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin 5 Minuten krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen. Kohl, Karotten, Kartoffeln, Wacholderbeeren, Kümmel sowie Lorbeerblätter ebenfalls dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Hitze herunterschalten und 30 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie waschen und grob hacken.
4. Zum Anrichten Eintopf in tiefe Teller geben und mit Petersilie bestreuen.



REISER RÄT

Für einen vegetarischen Eintopf können Sie Soja-
granulat anstelle des
Fleisches verwenden.

