

SPITZKOHL-TOPF

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden. Kohl waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Mit Salz & Pfeffer würzen, herausnehmen. Kohl, Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett unter Wenden ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Hack wieder dazufügen und alles mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abwürzen. Mit Brühe und Tomatensaft ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

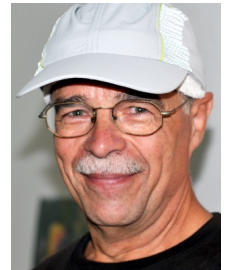
Dill waschen und fein schneiden. Schmorkohl evtl. nochmals abschmecken und mit Creme fraîche anrichten. Dill darüberstreuen. Dazu passt körniger Reis.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel Brennwert p. P.: 390 kcal

Zutaten für 4 Portionen:

2	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
1	junger Spitzkohl (ca. 1,2 kg)
2	EL Öl
500 g	gemischtes Hackfleisch
	Salz
	schwarzer Pfeffer, Kümmel
2 EL	Tomatenmark
	Paprika, edelsüß
1	Prise Zucker
250 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1 Dose	gehackte Tomaten
½ Bund	Dill
80 g	Creme fraîche



Guten Appetit!