

Kohl-Hackfleisch-Pfanne

als unaufwändige Alternative zu Kohlrouladen

Zutaten für 2 Personen

- 300 g (und mehr) fein geschnittener, blanchierter Weißkohl
- Salz, Cayenne-Pfeffer, Knoblauchpulver
- 4 Esslöffel Flüssigbutter (oder Pflanzencreme)
- 300 ml Brühe
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 300 g Gehacktes (halb Rind, halb Schwein)
- Kümmel, Paprika-Pulver

Zubereitung

In einer kleinen Pfanne wird der Kohl mit 2 Esslöffel Flüssigbutter und Salz, Cayenne-Pfeffer sowie Knoblauchpulver angeschmort, bis er braun ist. Dann werden 100 ml Brühe aufgefüllt und der Kohl köchelt noch 10 Minuten weiter.

In einer großen Pfanne werden parallel kleingeschnittene Zwiebel und gehackter Knoblauch in 2 Esslöffel Flüssigbutter angebraten. Das Hackfleisch kommt hinzu, wird mit einer Gabel zerkleinert und angebraten. Das Ganze wird mit 200 ml Brühe abgelöscht und mit Kümmel und Paprika-Pulver abgeschmeckt.

Der Kohl aus der kleinen Pfanne wird in die große Pfanne gegeben, mit dem Hackfleisch vermischt und noch 20 bis 30 Minuten geköchelt.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Anrichtung

Zu der Kohl-Hackfleischpfanne passen Kartoffeln.

