

SPITZKOHLPFANNE MIT HACK

Schwierigkeit: einfach / ca. 20 Min. Arbeitszeit

Wer Lust auf ein leckeres Low Carb-Gericht hat, sollte diese Spitzkohlpfanne einmal ausprobieren. Das Gericht ist schnell gekocht und man kann es nach Lust und Laune mit oder ohne Hack zubereiten.

ZUTATEN

ca. Für 2 Personen

350 gr Spitzkohl

1 Zwiebel

50 gr getrocknete Tomaten

1 TL Öl

200 gr Rinderhackfleisch

225 gr TK-Suppengemüse

1 Msp gemahlener Kümmel

½ EL Rotweinessig

100 ml Wasser

Kräutersalz

Pfeffer

Rotweinessig

1 EL Dill



ZUBEREITUNG

Den Spitzkohl waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und wie auch die Tomaten würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, 200 Gramm Rinderhack darin bröselig braten, wahlweise das Hack durch Sojagranulat ersetzen oder einfach weglassen. Die Zwiebeln mit dem noch gefrorenen TK-Suppengemüse dazugeben und circa zwei Minuten mitbraten. Kohl und Tomaten untermischen und alles weitere zwei Minuten braten. Nun den gemahlene Kümmel und den Rotweinessig hinzufügen, das Wasser angießen, mit Kräutersalz würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze fünf bis sieben Minuten kochen lassen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Rotweinessig abschmecken und mit Dill bestreuen.