

# Rindergehacktes mit Weißkohl

rindweiskoh07q.odt

Im September wird Weißkohl billig, weil in Deutschland die Erntezeit dafür anfängt. Paprika ist noch billig, bald wird er wieder teurer.

## Zutatenliste für 4 Portionen:

- 1200 g Kartoffeln
- Salz
- 500 g Rinderhack
- Pfeffer
- Öl
- 600 g Weißkohl
- Nelken, Koriander
- Zitronensaft
- 1 Paprika
- Weißwein
- Gemüsebrühe (Instant)
- Sahne



Rinderhack gut anbraten

## Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und aufsetzen.

Das Gehackte pfeffern und mit ganz wenig Öl anbraten. Etwas salzen, aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schale zwischengelagern. Die Schale über die Pfanne halten, mit dem Pfannenheber auf das Gehackte drücken und das Rinderfett in die Pfanne laufen lassen.



Das Rinderfett zu dem Kohl

Den Kohl grob kleinschneiden und in dem Rinderfett 20 Min. bei geschlossenem Deckel

schmoren, dabei öfter umrühren. Mit Nelken und Koriander würzen. Einen Spritzer Zitronensaft zugeben.



Fertig...

Die Paprika waschen, entkernen und in grobe Streifen schneiden. Zu dem Kohl in die Pfanne geben, umrühren und noch 5 Min. schmoren. Danach mit Weißwein ablöschen und noch 15 Min. köcheln lassen.

Das Gehackte wieder in die Pfanne geben, etwas Instantbrühe zugeben. Wenn keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist, mit ein wenig kochendem Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit ein paar Min. einkochen lassen, etwa Sahne hinzufügen, und nochmal umrühren.



...und essen

Wenn die Kartoffeln inzwischen fertig sind, kann jetzt serviert werden.

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	0,98 €
Zubereitungszeit:	60 Min.	Kalorien pro Portion:	604
Schwierigkeitsgrad:	Mittel	K: 56 g	F: 28 g E: 33 g