

Schichtkohl (schnelle Variante - Low Carb)

Zutaten für 2 Personen:

- 250g Gehacktes
- 500g Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 200ml Rinder- oder Gemüsebrühe
- 50ml Weißwein (falls Kinder mitessen weglassen)
- Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika edelsüß, Kümmel (wer mag, ich nehme gemahlene)



Zubereitung :

- 1) Weißkohl in mundgerechte Stücken schneiden, Zwiebel abziehen und in kleine Würfel teilen, Knoblauch abziehen.
- 2) Hackfleisch anbraten 2-3min , Zwiebel dazugeben, Knoblauch dazupressen und mit anschwitzen 1-2 min. Weißkohl dazugeben und 3-5min mitbraten.
Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Tomatenmark dazugeben.
- 3) Mit Brühe und Weißwein ablöschen und 25min köcheln lassen. Noch einmal mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika abschmecken.
- 4) Schmeckt super ohne Beilagen. Wer dennoch welche dazu reichen möchte, kann Salzkartoffeln oder Reis dazu machen oder einfach ein Baguette dazu reichen.



*Guten
Appetit*

