

Kohl-Hack-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

500 g Weißkohl
150 g Paprika, rot
4 EL Pflanzenöl
150 g Zwiebeln
300 g Hackfleisch vom Rind
250 ml Fleischbrühe
40 g Tomatenmark
1 TL Paprika, edelsüß
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Vom Kohlkopf die äußeren Blätter entfernen, Kohl vierteln, den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote halbieren, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Weißkohl und Paprikawürfel zugeben und unter ständigem Rühren hell anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln schälen und fein hacken.

3. Restliches Öl in die Pfanne geben und erhitzen, Zwiebeln darin farblos anschwitzen, Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten. Tomatenmark untermischen und kurz mit anbraten. Kohl und Paprikawürfel dazu geben, Fleischbrühe zugießen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker würzen. Das Ganze 20-30 Minuten zugedeckt in der Pfanne schmoren. Kohl-Hack-Pfanne anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Einkaufsliste

- 1 Weißkohlkopf
- 2 rote Paprika
- 1 Flasche GUT&GÜNSTIG Pflanzenöl aus Raps
- 1 Speisezwiebel
- 300 g Hackfleisch
- 1 Packung GUT&GÜNSTIG Klare Fleischbrühe
- 1 Tube EDEKA Italia Tomatenmark
- 1 Packung GUT&GÜNSTIG Paprika edelsüß

Packliste

- 1 Gemüsemesser
- 1 Schneidebrett
- 1 Campingkocher
- 1 Pfanne