Spitzkohl Pfanne mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Spitzkohl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 Möhren
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel

Arbeitszeit:	ca. 20 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 50 Minuten

So bereitest du die Spitzkohl Pfanne zu:

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide beides in Würfel.
2. Wasche den Spitzkohl, halbiere ihn und entferne den Strunk. Schneide ihn dann in grobe Stücke. Schäle die Möhre und schneide sie in feine Scheiben.
3. Bedecke den Boden deines Topfes mit Öl und brate die Zwiebel-Knoblauch-Mischung kurz darin an.
4. Gib das Hackfleisch hinzu, salze es kräftig und brate es unter Rühren, bis es krümelig und durchgebraten ist.
5. Gib den Spitzkohl und die Möhrenscheiben hinzu.
6. Würze deine Spitzkohl-Hackfleisch Pfanne ordentlich mit Salz und Pfeffer und gib einen Esslöffel Kümmel hinzu, der die Verdauung unterstützt.
7. Schmore deine Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne auf hoher Stufe für 5-10. Rühre dabei regelmäßig um.
8. Gieße die Gemüsebrühe an und lasse deine Spitzkohl-Pfanne für 15 Minuten köcheln.
9. Wenn du möchtest kannst du unter deine fertige Hack-Kohl-Pfanne auch noch etwas Sahne oder Creme Fraiche rühren. Wir sparen uns an dieser Stelle immer gern das Fett.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.