



Oktober 2019: Hackfleischpfanne mit Spitzkohl und Kartoffeln

Zutaten (4 Personen):

- » 400 g Rinderhack
- » 1 Zwiebel
- » 1 mittlerer Spitzkohl
- » 800 g Kartoffeln
- » Salz, Pfeffer, Kümmel, evtl. Knoblauch
- » 1 EL fettarmer Frischkäse
- » 1 TL Rapsöl

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Hackfleisch in Öl anbraten und die gewürfelte Zwiebel zugeben. Den Spitzkohl in Streifen schneiden und zum Hackfleisch geben – mit anbraten. Bis zur Hälfte mit Wasser auffüllen und die Kartoffeln zugeben.

Alles mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Knoblauch abschmecken und leicht köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind. Zum Schluss den Frischkäse unterheben.