Schichtkohl

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weißkohl	600 g
Kartoffeln, festkochend	600 g
Öl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kümmel	0.5 TL
Rinderbrühe	1.3 L
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Weißkohl halbieren, Strunk entfernen und quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 2 Min. kross anbraten. Hackfleisch mit Paprika, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Kartoffeln und Weißkohl über dem Hackfleisch schichten, mit Brühe angießen, Lorbeer hinzugeben und ca. 30 Min. auf niedriger Stufe zugedeckt schmoren.

3. In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schichtkohl vom Herd nehmen, auf tiefen Tellern anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	564 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	32 g