



Schmorkohl mit Hack

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Wirsing bzw. Kohl nach Wahl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch mit Zwiebeln und Knoblauch darin krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anrösten. Anschließend den Kohl zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt alles ca. 15 Minuten schmoren.

Schmorkohl mit der Prise Zucker und eventuell noch einmal mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Crème fraîche anrichten.

Dazu passt Reis, Kartoffeln oder auch nur Baguette.

Arbeitszeit	ca. 35 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 5 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kalorien p. P.	ca. 520



Zutaten für 4 Portionen:

2	Zwiebel(n)
1	Knoblauchzehe(n)
1 Kopf	Wirsing (ca. 1,2 kg) oder Kohl nach Wahl
500 g	Hackfleisch, gemischtes
1 Tube/n	Tomatenmark
½ Liter	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
1 Prise(n)	Zucker
4 EL	Crème fraîche
	Paprikapulver

Rezept von: kiki76