



Kohlrabi-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten

- 120g mageres Rinderhackfleisch
- 2 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- Etwas gekörnte fettfreie Brühe
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Zuerst das Hackfleisch anbraten und das überschüssige Fett abgießen. Anschließend geschälte und gewürfelte Kohlrabi und Zwiebeln dazugeben. Alles mit 300 ml Wasser aufgießen und nach Geschmack die gekörnte Brühe dazugeben. 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 219kcal, Kh: 11g, F: 5g, E: 30g

P.S. Ein Video zur Zubereitung finden Sie unter

https://www.youtube.com/channel/UCg9vvoFojBHMyhdx_2_c42Q

Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!