

Rezept

Kohlrabi-Hackfleisch-Topf

Ein Rezept von Kohlrabi-Hackfleisch-Topf, am 25.04.2024

Zutaten

750 g Kohlrabi	1 Zwiebel
1 EL Rapsöl	200 g mageres Rinderhackfleisch
Salz	Pfeffer
1 TL getrockneter Thymian	5 EL Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 11 g F, 13 g EW, 7 g KH

Zubereitung

Kohlrabi vorbereiten

1. Kohlrabi waschen und wenn nötig schälen. Die Knolle halbieren und mit der Küchenmaschine in dünne Scheiben hobeln.
2. Die Kohlrabistiele klein schneiden, die Blätter grob hacken.

Eintopf zubereiten

3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel-Würfel darin anbraten.
5. Das Hackfleisch dazugeben, salzen und pfeffern. So lange braten, bis es bräunt.
6. Die Kohlrabischeiben und -stiele und den Thymian hinzufügen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Min. garen. Wenn nötig, etwas Wasser dazugeben.
7. Nach 10 Min. die Kohlrabi-Blätter hinzufügen.

8. Mit Sahne, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Dazu passen Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree.