

Rezept

Kohlrabipfanne mit Kartoffeln

Ein Rezept von Kohlrabipfanne mit Kartoffeln, am 09.09.2024

Zutaten

400 g Kohlrabi	300 g festkochende Kartoffeln
200 g Rinderhackfleisch	150 ml Gemüsebrühe
1 EL Schmand	Salz
Pfeffer	½ Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 17 g F, 26 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Kohlrabi putzen und schälen. Kartoffeln waschen und schälen. Beides in Würfel schneiden.

2. Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz krümelig anbraten, sodass nicht viele Röststoffe entstehen. Kohlrabi- und Kartoffelwürfel dazugeben und anschließend die Gemüsebrühe angießen.

3. Gemüse-Hackfleisch-Mischung aufkochen und 15 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt garen, dabei gelegentlich wenden und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Wenn Kartoffeln und Kohlrabi gar sind, sollte nahezu keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne sein.

4. Schmand unterrühren und die Gemüse-Fleisch-Pfanne mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Kohlrabipfanne heben.