

Rezept

Thymian-Chinakohl mit Hackfleisch

Ein Rezept von Thymian-Chinakohl mit Hackfleisch, am 20.04.2024

Zutaten

2 kleine Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 Zweige frischer Thymian (oder 2 TL getrockneter)	500 g Rinderhackfleisch
2 EL Öl	Salz
Pfeffer	1 kleiner Chinakohl
400 g Möhren	300 g saure Sahne
etwas Milch (3,8 % Fett)	ca.30 g frisch geriebener Parmesan
ca. 100 g frisch geriebener Emmentaler	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Vom Thymian die Blättchen abstreifen.

2. Rinderhack in 1 EL heißem Öl anbraten. Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Thymians würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Backofen auf 220° vorheizen. Den Chinakohl putzen, halbieren und quer in Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Möhren schälen und grob raspeln. Beides in der Pfanne im restlichen Öl ca. 10 Min. dünsten.

4. Saure Sahne mit Milch glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, restlichem Thymian und übrigem Knoblauch würzen, Parmesan und Hackfleisch unterrühren. Sauce unterrühren und alles in eine Auflaufform füllen.

5. Auflauf mit Emmentaler bestreuen und im heißen Ofen (Umluft 200°) ca. 25 Min. backen. Warm servieren.