

Hackpfanne mit Spitzkohl

Zutaten für 2 Portionen:

300 g Rinderhack (mager)

1/2 Spitzkohl | Zwiebel

50 ml Gemüsebrühe

50 g Frischkäse

100 ml Sahne 10 %

2 EL Olivenöl

Etwas Muskat

Salz

Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: Ca. 460 Kalorien

Kohlenhydrate: Ca. 7 g

Fett: Ca. 30 g

Eiweiß: Ca. 38 g

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln
2. Spitzkohl putzen, waschen, halbieren, Kern herausschneiden und in Streifen schneiden.
3. In der Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch anbraten.
4. Zwiebel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen
5. Spitzkohl dazugeben, und mit der Brühe auffüllen und für 10 min kochen.
6. Sahne & Frischkäse einrühren und bei schwacher Hitze 5 min. köcheln
7. Mit Salz & Pfeffer und Muskat abschmecken

