



Kohlrabi-Hackfleisch-Topf

Hauptspeise für 4 Personen
Mit Fleisch
40 Minuten Zubereitungszeit
Kohlrabi-Saison: Mai bis Oktober

Zutaten:

750 g Kartoffeln
900 g Kohlrabi, ca. 3 – 4 Stück
1 Zwiebel, ca. 80 g
1 EL Rapsöl
400 g Bio-Hackfleisch
50 g Schmand
1 EL Mehl
300 ml Gemüsebrühe
75 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zur Hälfte bedeckt mit Wasser in ca. 20 Minuten garen.

Die zarten grünen Blätter vom Kohlrabi zurücklegen, Kohlrabi schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden, ca. 1 - 1,5 cm. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Zwiebel in Öl andünsten, das Hackfleisch zugeben und bei starker Hitze kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi-Würfel zugeben und bei mittlerer Hitze kurz mitdünsten. Mit dem Mehl bestäuben und der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt etwa 15 - 20 Minuten bei geringer Hitze garen.

Gegen Ende der Garzeit die Sahne unterrühren und nochmal abschmecken. Die zarten Blätter fein hacken, auf die Kohlrabi streuen und mit den Kartoffeln servieren.

Tipp:

Mit Kurkuma, Curry, Kreuzkümmel oder anderen Gewürzen und Kräutern, z. B. Oregano oder Schnittlauch, würzen.

Varianten:

Vegetarische Variante: Statt Hackfleisch können Sie auch z. B. Grünkernschrot verwenden. Hierzu 150 g Grünkernschrot zu den angedünsteten Zwiebeln geben und weiter wie im Rezept vorgehen. Sie benötigen ca. 100 bis 200 ml mehr Gemüsebrühe – je nach Konsistenz-Wunsch.

Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:
Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko

Mai 2020