

REZEPT-SAMMLUNG

Schichtkohl

Zutaten für 3-4 Portion(en):

1 mittelgroßer Weißkohl
1 EL Öl
500g Hackfleisch, gemischt
500ml Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
2 TL Speisestärke
500g Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Kümmel (ganz)

Zubereitung:

Den Kohl klein schneiden. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten und wieder herausnehmen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Im Wechsel Kohl, Hackfleisch und Kartoffeln in den Topf schichten. Jede Schicht mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlschichten zusätzlich mit wenig Kümmel würzen. Nicht zuviel, da sonst der Kümmelgeschmack dominiert.

Mit einer Schicht Weißkohl bedeckt abschließen. Die Brühe angießen und den Topf mit einem Deckel fest verschließen. Den Topf zum Kochen bringen, die Hitze soweit zurück drehen, dass die Brühe noch kocht. Bei 170 °C knapp 45 Minuten im Ofen garen. (Es geht auch direkt auf der Kochplatte, sollten Sie keinen Ofenfähigen Topf besitzen! Die Garzeit auf dem Herd ist ca. 35-40 Minuten)

Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Brühe damit etwas andicken. Hierzu ist es notwendig die Schichten durchzurühren.

Hierzu passt ein frisch gebackenes Baguette. Dieses Rezept ist kalorienarm ausgelegt.

Arbeitszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: 35-45 Minuten