

LOW CARB BAUERNTOPF

20 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



45 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 180 g Möhren
- 500 g Kohlrabi
- 200 g rote Paprika
- 120 g Staudensellerie
- 40 g Tomatenmark
- 500 ml Brühe
- 400 g gehackte Tomaten
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 TL Paprikapulver
- 1 ½ TL Salz
- ½ Pfeffer
- 1 [Lorbeerblatt](#)



Zubereitung:

1. Schäle das Gemüse, die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide Zwiebel und Knobi in kleine Würfel, die Möhren in dünne Scheiben, den Kohlrabi, die Paprika und den Sellerie in mundgerechte Stücke.
2. Erhitze Olivenöl in einem großen Topf und brate die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin an. Gib die Möhrenscheiben dazu und dünste sie kurz mit. Gib das Hackfleisch und die Gewürze dazu und brate es krümelig. Rühre das Tomatenmark ein und röste es kurz an.
3. Gieße die Brühe und die gehackten Tomaten dazu. Gib das restliche Gemüse und das Lorbeerblatt mit in den Topf und verrühre alles gut. Lass den Bauerntopf mit Kohlrabi 15-20 Minuten köcheln. Schmecke ihn vor dem Servieren ab und rühre die gehackte Petersilie unter.

Nährwerte pro Portion: 447 kcal | KH 24 g | E 38 g | F 28 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

