



Ein Service von:

intervallfasten.org

Spitzkohl-Rinderhack-Pfanne

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
ABENDESSEN



Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 300 g Hackfleisch vom Rind• 500 g Spitzkohl• 1 kleine Zwiebel• 50 g Frischkäse mit Kräutern• 100 ml Gemüsebrühe	<p>Für den nicht fastenden Partner: Eine größere Portion servieren oder Salzkartoffeln dazu reichen</p> <p><i>Für Vegetarier:</i></p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 2 TL Olivenöl• 100 ml Sahne zum Kochen• ½ TL Muskatpulver• Salz und Pfeffer	Vegetarisches Hackfleisch wählen oder ganz weglassen. Schmeckt auch super ohne Fleisch mit ein paar Salzkartoffeln dazu.
--	--

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
606	41 g	40 g	15 g

Zubereitung:

1. Spitzkohl putzen, waschen und halbieren, Strunk entfernen. Kohl in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
2. In eine heiße, große Pfanne Olivenöl geben und das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebelwürfeln hinzugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Spitzkohl zum Fleisch geben, ca. 5 Min. mitschmoren, mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. leicht köcheln lassen.
4. Frischkäse, Sahne und Muskatpulver hinzugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

So gesund ist Spitzkohl

In Sachen Vitamine punktet Spitzkohl - wie alle Kohlsorten. Er enthält eine Menge Ascorbigen, eine Vorstufe von Vitamin C. Mit einer Portion Spitzkohl decken Sie locker den Tagesbedarf von etwa 100 Milligramm ab. Zum Abnehmen ist der Kohl übrigens genau richtig - Kalorien- und Fettgehalt sind ausgesprochen niedrig. Spitzkohl ist sehr viel milder als beispielsweise Weißkohl und gehört zudem zu den besonders bekömmlichen und leicht verdaulichen Kohlsorten.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Die Spitzkohl-Rinderhack-Pfanne lässt sich toll vorbereiten. Auch am nächsten Tag schmeckt das Gericht noch super. Also direkt mehr kochen, nächsten Tag genießen oder Rest einfrieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.