

Würzige Low-Carb Pfanne

Kosten: ca. 2,25 € pro Portion (Berechnung ohne Energiekosten und Sättigungsbeilage 😊)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (4 Portionen):

- 1 Spitzkohl (circa 1000 – 1200 g)
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Spitzpaprika
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL geräuchertes Paprikapulver
- 4 Esslöffel Joghurt
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken
2. Paprika fein würfeln



3. Spitzkohl in Mundgerechte Stücke schneiden.



4. Zwiebeln und Paprika in einer großen Pfanne mit etwas Öl anrösten.
5. Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten.
6. Spitzkohl, Tomatenmark und Paprikapulver hinzugeben.
7. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Mit Gemüsebrühe ablöschen und circa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Spitzkohl den gewünschten Garpunkt erreicht hat.
9. Schlussendlich alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln, mit einem Esslöffel Joghurt garniert, servieren.



10. Falls Sie dieses Gericht mit mehr Kohlenhydraten genießen möchten, eignen sich Reis, Kartoffeln oder geröstetes Brot ideal als Beilage.