



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Tomatiger Eintopf von Chinakohl und Hackfleisch

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe
Querbeet
- 500 g mageres Rinderhackfleisch
- 400 g stückige Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 kg Chinakohl
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomatiger Eintopf von Chinakohl und Hackfleisch

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28,1 g Fett 9,5 g Kohlenhydrate 29,8 g Eiweiß 8,6 g Ballaststoffe
414,5 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 Karotten schälen und fein raspeln.

1 kg Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2 Basis anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebelstreifen darin andünsten.

500 g Hackfleisch zugeben und feinkrümelig anbraten.

3 Eintopf ansetzen:

Mit 600 ml klarer Brühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen.

400 g stückige Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Chinakohl & Karotten zugeben:

Chinakohl unterrühren und weitere 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Nach 5 Minuten die geraspelten Karotten einrühren.

5 Abschmecken & Servieren:

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Den Eintopf in Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine leicht pikante Note kannst du eine Prise Chili oder etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung hinzufügen.

Variante: Statt Chinakohl eignet sich auch Spitzkraut - es bleibt ebenfalls schön zart und nimmt die Tomatenaromen gut auf.