



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Tomatiger Eintopf von Chinakohl und Hackfleisch

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 kg Chinakohl
- 500 g mageres Rinderhackfleisch
- 400 g stückige Tomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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

**Tomatiger Eintopf von Chinakohl und Hackfleisch:** 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 Karotten schälen und fein raspeln. 1 kg Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin andünsten.

500 g Hackfleisch zugeben und feinkrümelig anbraten. Mit 600 ml klarer Brühe aus GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen und 400 g stückige Tomaten zugeben. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Den Chinakohl zugeben, untermengen und alles nochmals 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Nach 5 Minuten die geraspelten Karotten zugeben.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Den Eintopf mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und in Tellern anrichten.

Mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.