

Spitzkohl-Pfanne mit Rinder-Hackfleisch

Für zwei Personen

250 g Rinderhackfleisch	250 g Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Möhre
1 Zwiebel, mittelgroß	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
50 g Sahne	1 EL Weißwein	$\frac{1}{2}$ TL Aceto balsamico
$\frac{1}{2}$ TL Sojasauce	150 ml Fond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Spitzkohl waschen, halbieren, den Strunk keilförmig heraus schneiden und den Kohl in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Das Hackfleisch waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig anbraten. Die Zwiebelwürfel und den Kohl zum Fleisch in die Pfanne geben. Den Fond mit in die Pfanne geben und das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze zehn Minuten garen. Die Möhre waschen, schälen, grob raspeln, in die Pfanne geben und sechs Minuten mit garen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nun auch die Sahne in die Pfanne geben. Die Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser anrühren, in die Pfanne geben und aufkochen. Die Spitzkohlpfanne nun mit Salz, Pfeffer, Weißwein, Aceto Balsamico und Sojasauce abschmecken. Die Spitzkohl-Pfanne auf Tellern anrichten, mit der gehackten Petersilie garnieren und servieren.

Jaco van Dipten am 18. November 2013