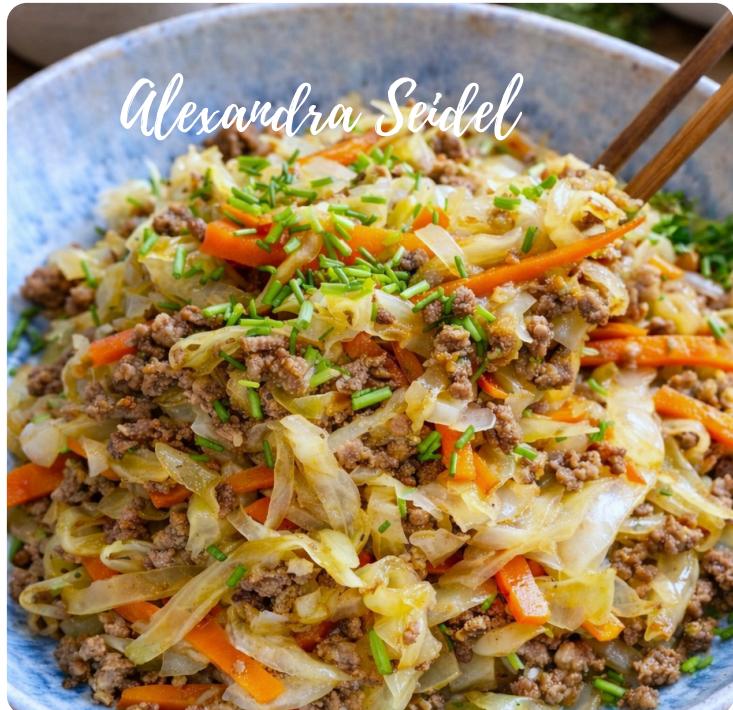


Spitzkohl Hackfleisch Pfanne



Zutaten (für 4 Personen)

- 1 mittelgroßer Spitzkohl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 200 ml Wasser
- 3-4 EL Sojasauce (je nach gewünschter Würze)

Zubereitung

- Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Karotten schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
- Knoblauch schälen und pressen.
- Ingwer schälen und fein reiben.
- Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Rinderhackfleisch darin scharf und krümelig anbraten, es darf ruhig etwas Farbe bekommen.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mit anbraten.
- Karotten und Spitzkohl dazugeben.
- Alles gut vermengen und mit Salz (sparsam) und Pfeffer würzen.
- 200 ml Wasser angießen.
- Deckel auf die Pfanne setzen und das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einkochen lassen, bis der Spitzkohl weich ist.
- Deckel abnehmen, Sojasauce untermischen.
- Kurz aufkochen lassen.
- Abschmecken und servieren.