

## Hackfleisch mit Weißkraut

### Zutaten

(4 Personen)

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Öl
- 300 ml Wasser
- 500 g Weißkraut
- 4 EL Sauerrahm
- Pfeffer, wenig Salz und Kümmel



### Zubereitung:

Das Weißkraut in feine Streifen schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 5 Min. blanchieren und dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel in Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Anschließend die Zwiebelwürfel dazu geben und kurz mit braten, nun die Gewürze dazu geben und mit dem Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Deckel 10 Min. schmoren lassen.

Hier kommt jetzt das Weißkraut zum Hackfleisch und darf weitere 10 Min. bei geschlossenem Deckel zusammen weiter schmoren.

Das Ganze mit einem Klecks Sauerrahm servieren.

Tipp: Dazu passt als Beilage Brot oder Reis.

### Nährwertangaben pro Portion:

Kalium: 477 mg = 24 %  
Phosphat: 296 mg = 25 %  
Energie: 350 kcal.  
Eiweiß: 30 g  
Fett: 23 g