



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 kg Chinakohl
- 500 g mageres Rinderhackfleisch
- 400 g stückige Tomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------------------

Tomatiger Eintopf von Chinakohl und Hackfleisch

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.