

## Herzhafter Krauttopf

(4 Portionen)

### Zutaten:

1 Kg Weißkraut (oder auch mehr)  
250 g frische Champignons  
2 große Zwiebeln  
2 TL (10 ml Öl)  
360 g mageres Rinderhackfleisch  
250 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)  
2 EL (30 g) Schmand  
2 TL Tomatenmark  
Kümmel, Pfeffer, Knoblauchpulver, Salz

### Zubereitung:

- Weißkraut putzen und fein hobeln
- Einen großen Topf heiß werden lassen, das Öl hineingeben und den Kohl (wer mag mit Kümmel) darin in 5 – 15 Minuten weich dünsten.
- Herausnehmen und zur Seite stellen.
- Im selben Topf zuerst die Zwiebeln dünsten, dann die vorbereiteten Champignons garen bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist, dann das Rinderhack zugeben und alles anbraten.
- Die Brühe dazugießen, Schmand, Tomatenmark, Gewürze und Kraut dazugeben und abschmecken.

Pro Portion: 1 F, 2 E, G, 5 GK

### Rezeptvariante:

Kombiniert mit je 200 g Salzkartoffeln pro Portion ergibt dieses Gericht eine sättigende Hauptmahlzeit.

### Tipp:

Wenn Sie wenig Zeit haben, können gefrorene Champignons verwendet werden. Alternativ auch aus der Konserve.