

Low Carb Bauerntopf

von Sandy_Live · 4 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



NÄHRWERTE PRO PORTION

447 kcal 38 g Eiweiß 24 g Kohlenhydrate 28 g Fett

ZUTATEN

500 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
180 g Möhren
500 g Kohlrabi
200 g rote Paprika
120 g Staudensellerie
40 g Tomatenmark
500 ml Brühe
400 g gehackte Tomaten
1 EL gehackte Petersilie
2 TL Paprikapulver
1 1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1 Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG

- 1.**
Schäle das Gemüse, die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel, die Möhren in dünne Scheiben, den Kohlrabi, die Paprika und den Sellerie in mundgerechte Stücke.
- 2.**
Erhitze Olivenöl in einem großen Topf und brate die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin an. Gib die Möhrenscheiben dazu und dünste sie kurz mit. Gib das Hackfleisch und die Gewürze dazu und brate es krümelig. Rühre das Tomatenmark ein und röste es kurz an.
- 3.**
Gieße die Brühe und die gehackten Tomaten dazu. Gib das restliche Gemüse und das Lorbeerblatt mit in den Topf und verrühre alles gut. Lass den Bauerntopf mit Kohlrabi 15-20 Minuten köcheln. Schmecke ihn vor dem Servieren ab und rühre die gehackte Petersilie unter.