



# Schichtkohl

Zeit gesamt  
45minZubereitungszeit  
15minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Weißkohl                   | 600 g  |
| Kartoffeln, festkochend    | 600 g  |
| Öl                         | 2 EL   |
| Hackfleisch, gemischt      | 600 g  |
| Paprika, edelsüß           | 1 TL   |
| Salz                       |        |
| Pfeffer, schwarz gemahlen  |        |
| Kümmel                     | 0.5 TL |
| Rinderbrühe                | 1.3 L  |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 2 St.  |
| Petersilie, frisch         | 10 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Weißkohl halbieren, Strunk entfernen und quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 2 Min. kross anbraten. Hackfleisch mit Paprika, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Kartoffeln und Weißkohl über dem Hackfleisch schichten, mit Brühe angießen, Lorbeer hinzugeben und ca. 30 Min. auf niedriger Stufe zugedeckt schmoren.
3. In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schichtkohl vom Herd nehmen, auf tiefen Tellern anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 564 kcal |
| Kohlenhydrate  | 34 g     |
| Eiweiß         | 36 g     |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 32 g     |