

## „Meli und die gute Küche“

### Rezept Nr 1: „Weißkohl flirtet mit Hackfleisch in der Pfanne“



„Für 4 Personen oder mehr“

Zutaten: 1 Weißkohl  
1 Zwiebel, Pfeffer und Salz  
1 kg Hackfleisch  
3-4 Esslöffel Gemüsebrühe  
nach Belieben Weißwein  
300ml Wasser (oder wer will mehr für mehr Soße)

\*\*\*\*\*

Zwiebeln grob würfeln, Hackfleisch dazugeben, anbraten und gut durchrühren, salzen und pfeffern. In der Zwischenzeit den Weißkohl in feine Streifen schneiden und nach und nach zum Hackfleisch geben. Keine Panik - der Topf ist nun gut gefüllt, der Weißkohl fällt aber beim Kochen noch in sich zusammen. Mit der Gemüsebrühe würzen und abschmecken, bei Bedarf noch mal salzen und pfeffern, so nun noch etwas Wasser und den Weißwein dazu geben. Alles eine halbe Stunde köcheln lassen.

Kleiner Tipp: Gebt einwenig Kümmel dazu, dann ist das Gericht (falls jemand Probleme hat mit Kohl) leichter verdaulich...!

Reis oder Kartoffeln passen auch gut zu diesem Gericht!

Ballaststoffreich, Vitamin A,B,C, sowie Mineralstoffe und Kalium!

Stoffwechsel fördernd.

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS