

Wirsing oder Weißkohl mit Gehacktem

(von Horst Knop)

Kategorie: Hauptspeise

Zubereitungszeit: 45 min

Portionen: 2

Zutaten:

- ½ oder kleiner Wirsing oder Weißkohl
- 250 g Rindergehacktes
- 2 Zwiebeln
- Margarine
- Sonnenblumenöl
- 3 EL Sojasauce (salzige Variante)
- Salz
- Pfeffer

Beschreibung:

Zwiebeln klein hacken und mit Margarine oder Sonnenblumenöl goldgelb andünsten. Das Gehackte hinzugeben und mit der Gabel zerkleinern und langsam anbraten. Während des Anbratens die Sojasauce zugeben und alles verrühren. Anschließend noch ein wenig weiter anbraten und die Pfanne dann beiseite stellen. Den Wirsing oder den Weißkohl in kleine Stücke schneiden und portionsweise in einen entsprechend großen Topf geben. Die Portionen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwas Margarine und zunächst ein bis zwei Tassen Wasser zugeben und den Kohl bei schwacher Hitze dünsten, er soll aber noch Biss haben. Darauf achten, dass immer etwas Flüssigkeit im Topf verbleibt, ansonsten Wasser nachgießen. Am Ende der Garzeit die Flüssigkeit ab- und in die Pfanne gießen, verrühren und den ganzen Pfanneninhalt in den Kohltopf geben und gut durchrühren. Nun nur noch einige Zeit ziehen lassen.

Hierzu passen gut Salzkartoffeln, die entweder schon nebenbei gekocht oder im Anschluss aufgesetzt werden. Umso besser schmeckt die dann aufgewärmte Kohl-Gehacktes-Mischung!

Notizen:

