

Oktober 2015

Chinakohl mit Hack

Für 4 Personen



Elbegarten GmbH

Vermarktung für
Obst & Gemüse

Grillchaussee 126

D-25348 Glückstadt

Tel: 0 41 24 60 25-0

www.elbegarten.com

Zutaten

- 500 g Hackfleisch
- 1 Chinakohl mittelgroß
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 1 kleine Flasche Tomatenketchup
- Mehl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Hackfleisch in einem Topf anbraten, Zwiebel kurz mit schmoren.

Chinakohl in Streifen schneiden, hinzufügen und kurz anschmoren und dann mit 1,5 Liter Wasser ablöschen. 20 Min köcheln lassen, Ketchup hinzufügen, mit Mehl / Wassergemisch andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis.