

Schnelles Kohlgericht mit Hack oder Lachs

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 500 g Kohl
- 1 rote Paprika
- 0,5 Knolle Fenchel
- 2 EL Öl
- 300 g Rinderhack
- oder Lachsfilet
- 500 ml Hühnerbrühe
- Meersalz
- Pfeffer
- 0,5 TL rosenscharfes Paprika-Pulver
- 150 g Naturjoghurt
- frische Petersilie

Hinweis: Wer das Gericht mit Lachs statt mit Hack zubereitet, kann pro Portion mit jeweils 1 Lachsfilet (à 125 g) rechnen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Kohl (z.B. Urkohl, Spitzkohl oder Chinakohl) putzen, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Paprika waschen, entkernen und in schmale Streifen oder Würfel schneiden. Fenchelknolle putzen, Strunk entfernen und ebenfalls in schmale Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in der Hälfte des Öls in Wok oder Pfanne andünsten und an den Rand schieben. Restliches Öl hineingeben und das Rinderhack krümelig anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und den Zwiebeln mischen. Für die Variante mit Lachs die Filets kurz anbraten, dann aus dem Wok herausnehmen und beiseite stellen.

Kohlstreifen dazugeben und 2 Minuten mit anbraten. Paprika und Fenchel hineingeben, mit Meersalz, Pfeffer und Paprika würzen und unterrühren. Alles circa 1-2 Minuten garen. Mit Hühnerbrühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel kurz aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen. Bei der Variante mit Lachs die Filets zum Servieren auf den Kohl legen und ebenfalls 5 Minuten mitgaren. Das fertige Gericht mit frischer Petersilie garnieren und dazu Joghurt reichen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Heike Drees

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen