



REZEPT DER WOCHE

Kohl-Pfanne mit (Soja-)Hack

Zutaten

400g Weißkohl oder Wirsing

250g (Soja-)Hack

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

ca. 3 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver

Optional: etwas Chilipulver

Optional: Kümmel

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
Den Kohl in Würfel oder Streifen schneiden.

Das (Soja-) Hack in der Pfanne in etwas Öl kräftig anbraten.

Gehackte Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mit anbraten.

Den Kohl hinzugeben und einige Minuten mit anbraten.

Wasser in die Pfanne geben, bis der Inhalt knapp bedeckt ist. Tomatenmark hinzugeben, verrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie Chili und Kümmel nach Belieben würzen.

Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.
Dabei ab und zu umrühren.

Dazu schmecken z.B. Kartoffeln.

Guten Appetit!