

Low Carb Bauerntopf: In diesem Rezept trifft Hausmannskost auf High Protein!

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 180 g Möhren
- 500 g Kohlrabi
- 200 g rote Paprika
- 120 g Staudensellerie
- 40 g Tomatenmark
- 500 ml Brühe
- 400 g gehackte Tomaten
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 TL Paprikapulver
- 1,5 TL Salz
- ½ Pfeffer
- 1 [Lorbeerblatt](#)



Arbeitszeit:	ca. 20 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 25 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle das Gemüse, die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide Zwiebel und Knobli in kleine Würfel, die Möhren in dünne Scheiben, den Kohlrabi, die Paprika und den Sellerie in mundgerechte Stücke.
2. Erhitze Olivenöl in einem großen Topf und brate die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin an. Gib die Möhrenscheiben dazu und dünste sie kurz mit. Gib das Hackfleisch und die Gewürze dazu und brate es krümelig. Rühre das Tomatenmark ein und röste es kurz an.
3. Gieße die Brühe und die gehackten Tomaten dazu. Gib das restliche Gemüse und das Lorbeerblatt mit in den Topf und verrühre alles gut. Lass den Bauerntopf mit Kohlrabi 15-20 Minuten köcheln. Schmecke ihn vor dem Servieren ab und rühre die gehackte



Petersilie unter.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

