

## Wirsingeintopf



*diabetistauglich*

### **Wirsingeintopf mit Hackfleisch – ein köstlicher Eintopf in der kalten Jahreszeit, ideal mit Kartoffeln**

Unser Wirsingeintopf ist ein schnelles und kalorienarmes Herbst- und Wintergericht, das sich optimal bei Schwangerschaftsdiabetes eignet. Da das Gericht an sich so gut wie keine Kohlenhydrate enthält, könnt ihr euch daran satt essen. Als Beilage empfehlen wir Salzkartoffeln.

#### **Zutaten für einen großen Topf:**

- 1 Wirsingkohl
- 1 große Zwiebel
- 500 g Hackfleisch
- 1/2 Brötchen
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer und ganze Kümmelkörner

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 45 Minuten

### **So kochst du Wirsingeintopf selber**

Zuerst schneidet ihr eine große Zwiebel und gebt sie mit etwas Olivenöl in einen großen Topf.

Schneidet nun den Wirsing Kohl in grobe Stücke. Jetzt bratet ihr die Zwiebel leicht an und gebt dann den Wirsing dazu. Unter Umrühren lasst ihr ihn nun auch etwa 5 Minuten anbraten.

Dann gießt ihr soviel Wasser auf, dass der Kohl nicht ganz bedeckt ist und lasst das Wirsingkraut einkochen - dabei reduziert es deutlich seine Menge. Ihr könnt jetzt bereits schon Salz und viel schwarzen Pfeffer dazugeben. Ganze Kümmelkörner unterstützen euch später bei der Verdauung und sorgen dafür, dass euch der Wirsingetopf nicht so schwer im Magen liegt.

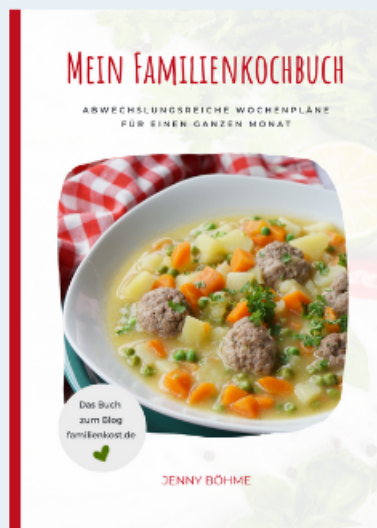
Während der Wirsing kocht, weicht ihr ein halbes Brötchen ein und drückt es aus. Gebt dazu das Hackfleisch und Ei sowie eine gute Portion Salz und Pfeffer und knetet alles gut durch. Die Hackfleischmasse verteilt ihr nun einfach auf dem Wirsingtopf und lasst sie kurz stocken.

Rührt dann den Wirsingtopf gut durch und lasst ihn für weitere 5 Minuten köcheln. Jetzt müsst ihr nun noch abschmecken.

### Unsere Empfehlung für Dich:

#### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Der Wirsingkohl ist eine wahre Vitaminbombe im Herbst und Winter und versorgt nicht nur Schwangere mit einer guten Portion Folsäure, Kalium, Kalzium und Eisen.

Und noch ein Tipp am Rande: Wirsingkohl – die hübschen grünen Köpfe mit den krausen Blättern - gibt es das ganze Jahr über als Sommer- oder Winterwirsing. Am intensivsten schmecken sie aber erst, wenn sie den ersten Frost abbekommen haben.

Dir gefällt dieses Rezept? Dann stöber gleich mal durch meine anderen [Herbstrezepte](#).