

Das aktuelle Rezept von Lena Haase  
vom KreisLandFrauenVerband Dithmarschen e. V.

<https://www.kreis-landfrauenverband-dithmarschen.de>

In unserer Reihe „Mahlzeit! MarktTreff“ verraten MarktTreff-Köchinnen und -Köche sowie LandFrauen einige ihrer Lieblingsrezepte: typische Gaumenfreuden aus dem echten Norden, einfach nachzukochen, meist mit regionalen Zutaten, die es in vielen der MarktTreff-Dorfläden zu kaufen gibt. Heute:

## *Ur-Kohl-Hackfleischtopf*

Jetzt im September ist die Gemüseernte noch richtig in den Vollen. Alles ist frisch vom Feld vorrätig. Das Gute an diesem Gericht ist, dass mit ihm auch eine große Familie mit gesunden, schmackhaften Zutaten satt bekommen. Das weiß eine junge LandFrau wie Lena sehr zu schätzen. Viel Spaß beim Nachkochen!



Zutaten für ca. 4 Personen:

- 500 g Ur-Kohl (Jaroma)
- 200 g Wurzeln
- 500 g Hackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Gewürze nach Geschmack
- Fett zum Andünsten

### **So wird's gemacht:**

Zwiebel, Kohl und Wurzeln vorbereiten und klein schneiden. Fett heiß werden lassen. Zwiebel darin glasig andünsten und dann das Hackfleisch dazugeben.

Hackfleisch krümelig anbraten. Anschließend Kohl und Wurzeln dazugeben und gut vermengen. Mit den gehackten Tomaten und etwa 1 Liter Gemüsebrühe abdecken, sodass das Gemüse-Fleisch-Gemisch fast mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Gut umrühren und mit Gewürzen abschmecken (Salz, Pfeffer, Paprika usw.).

Danach köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Brot servieren.

**Lassen Sie es sich schmecken: Mahlzeit! MarktTreff**