

## Das Januar-Rezept 2020 der LandFrauen

Von Petra Fahje vom LandFrauen Kreisverband Segeberg e. V.

[www.kreislandfrauen-segeberg.de](http://www.kreislandfrauen-segeberg.de)

Das Rezept für den Anfang in diesem Jahr nutzt die Kohlsaison. Aus einem Norddeutschen Spitzkohl wurde ein Gericht mit einer leichten asiatischen Note.

# Spitzkohl mit Rinderhack und Kartoffelspalten



### Zutaten:

500g Rinderhack  
3 EL Erdnussöl  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 rote Chilischote  
5 EL Sojasauce  
1200g Spitzkohl  
2 EL Schmand  
Salz u. Pfeffer  
½ Bund Petersilie  
1200g kleine Kartoffel  
3 EL Olivenöl

Erdnussöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die Knoblauchzehen und Zwiebel würfeln, die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden und mit zu dem Hackfleisch geben und kurz mitanbraten. Das Ganze mit 2 EL Sojasauce ablöschen und aus dem Topf nehmen.

Den Spitzkohl waschen, längs vierteln, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Das restliche Erdnussöl in dem Topf erhitzen und den Spitzkohl darin 3-4 Minuten anbraten, dabei zwischendurch gut umrühren. 3 EL Sojasauce und das Hackfleisch dazugeben und alles 1 Minute garen. Zum Schluss den Schmand und die gehackte Petersilie unterrühren.

Die Kartoffel gut waschen, vierteln, dann salzen, pfeffern, mit dem Olivenöl beträufeln und vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im auf 180° Umluft vorgeheizten Backofen 30-35 Minuten backen.

Guten Appetit!