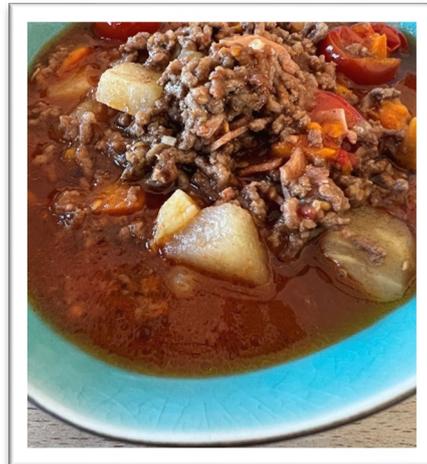


Rezept des Monats

Bauerntopf („Low-Carb“)

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 TL Butter
- 1 Zwiebel
- Gelbe Paprika
- 500 g Kohlrabi
- 200 g Cherrytomaten
- 500 g mageres Rinderhack
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- ¼ Bund Petersilie
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Paprika edelsüß



1. Kohlrabi schälen. Kohlrabi, Paprika und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel in Butter anschwitzen. Hackfleisch bei mittlerer Hitze (Butter darf auf keinen Fall rauchen, sonst besser Kokosöl nehmen) anbraten. Gemüse und gehackten Knoblauch zugeben. Noch einige Minuten weiterbraten und dann Tomatenmark zugeben und unterrühren.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 30 min köcheln lassen.
4. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack Chiliflocken oder Ringe zugeben und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte:

343 kcal	+ kalorienarm
8,8 g Kohlenhydrate	+ Low Carb
23,1 g Fett	+ diabetikergesund
25,4 g Eiweiß	

Das Rezept ist mit 10% KH, 30% EW und 60% für eine ketogene Ernährung geeignet.