

Kohl-Hack-Curry mit Kokosmilch

low carb

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Hackfleisch
- ½ Spitzkohl (klein geschnitten)
- 1 - 2 Zwiebeln gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 große rote Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- 1 ½ Dosen Kokosmilch
- Currypulver
- Salz u. Pfeffer, Kümmel
- 1 EL weißer Balsamico

Zubereitung:

Das Hackfleisch in einer großen, tiefen Pfanne mit den Zwiebeln und dem Knoblauch krümelig anbraten und recht schnell den klein geschnittenen Spitzkohl hinzufügen und anrösten. Dann die Paprika dazugeben und unter Rühren einen Moment mit garen.

Tomatenmark, Currypulver und Kümmel hinzufügen und gut anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann alles mit dem weißen Balsamicoessig ablöschen.

Nun die Kokosmilch zufügen, gut umrühren und 15 min leicht köcheln lassen. Dazu passt Gurken-Dill-Salat sehr gut. Aber auch frisches Ciabatta-Brot schmeckt besonders lecker dazu.

