

■ REZEPT DES MONATS - MÄRZ



Schneller Wirsingintopf

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g	Kasseler (Kamm, ohne Knochen)
2	Zwiebeln
300 g	Kartoffeln
1	kleiner Wirsing
2 EL	Öl
2 TL	Kümmel*
1 l	Brühe
3-4	Möhren
	Salz, Pfeffer, ev. Meerrettich

- Kasseler würfeln, Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Wirsing putzen, achteln, den Strunk entfernen, in Streifen schneiden.
- Fleisch im heißen Öl leicht anbraten, herausnehmen. Kartoffeln, Möhren, Wirsing und Zwiebeln ins Bratfett geben und anbraten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, Brühe und Fleisch zugeben, aufkochen. Zugedeckt bei wenig Hitze 30 Min. köcheln lassen.
- Eintopf bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.

Tipp: Wenn Sie die Kartoffeln weglassen, ist diese Suppe ein Sattmacher für ein Abendessen ohne Kohlenhydrate.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

* im Einmal-Teebeutel, dann kann der Kümmel nach dem Kochen entfernt werden

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	380	1,5	22 g	28 g