

Bürgerlicher Spitzkohl - Eintopf mit Lammfleisch und Karoffeln

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 55m
- **Fertig in** 1:10 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '70', 'cook_time' : '55m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für jeden Tag, leicht, schmackig, lecker

Zutaten

- 600 g Spitzkohl, geputzt, gewaschen, in 3 cm großen Blättern
- 600 g Lammschulter ohne Knochen in 3 cm großen Würfeln, mit wenig Fett
- 600 g Kartoffeln in groben Würfeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 El Pflanzenöl
- 1 Tl Kümmel Auszug
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Kümmel mit etwas Wasser erhitzen und 5 min. ausziehen lassen, danach passieren.

Schritt2

Das Fleisch in einem ausreichend großen Schmortopf in 2 - 3 Durchgängen rund herum braun anbraten.

Schritt3

Salzen, pfeffern, zunächst heraus nehmen.

Schritt4

In dem Bratfett die Zwiebeln farblos andünsten und das Fleisch wieder dazu geben. Den passierten

Kümmelfond und die Brühe aufgieße. Deckel drauf, ca. 40 - 45 min. bei kleiner Hitze garen; danach das Fleisch prüfen.

Schritt5

Die Kartoffeln und den Spitzkohl dazu geben, weitere 15 min. zusammen köcheln lassen, „bissfest“ halten, nicht zu weich werden lassen.

Schritt6

Mit frisch gehackter Petersilie bestreut zu Tisch geben.

Rezeptart: Eintöpfe **Tags:** bürgerlich, für jeden tag

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)558
- Fett (g)34
- KH (g)29
- Eiweiss (g)33
- Ballast (g)9

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buergerlicher-spitzkohl-eintopf-mit-lammfleisch-und-karoffeln/>