

Schlabberkappes

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein Irish Stew ähnlicher Eintopf mit Hackfleisch, wer kennt ihn nicht im Ruhrgebiet, traditionell, zünftig

Zutaten

- 650 g Kartoffeln, 1 1/2 cm groß gewürfelt
- 1 kleiner Weißkohlkopf, etwas 650 g, geputzt, ohne Außenblätter und Strünke, gehobelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 350 g Hackfleisch, zerbröselt (Geht auch mit Bauchfleisch)
- ¾ Liter Fleisch-oder Gemüsebrühe
- Etwas Pflanzenöl oder Schweineschmalz
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Kümmelauszug

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

In einem ausreichend großen Topf das Gehackte anschwitzen, die Zwiebeln dazu geben, salzen und pfeffern.

Schritt3

Die Kartoffelwürfel mit dem Weißkohl einschichten und mit der Fleischbrühe aufgießen.

Schritt4

1/2 Tl Kümmel mit etwas Wasser bedecken und 2 - 3 min. kochen lassen. Als Auszug und Geschmacksgeber dem Schlabberkappes zufügen.

Schritt5

Bei geschlossenem Deckel 25 - 30 min. köcheln lassen.

Schritt6

(Ich mag es alles etwas "bissfest" zu halten und nicht zu zerkochen, ist wesentlich gesünder)

Rezeptart: Westfälische Rezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schlabberkappes/>