Rindfleisch-Gemüseragout mit Spitzkohl

Zutaten (für vier Portionen)
100 g Spitzkohl (blanchierte Spitzkohlblätter)
200 ml Gemüsebrühe
400 g Rinderhackfleisch
50 g Zwiebelwürfel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
je 50 g Würfel von Paprika (bunt), Karotten, Sellerie, Kartoffeln
1 1/2 EL Tomatenmark
250 g Kalbsfond
1 1/2 EL Maismehl
je 1/2 EL geröstete und gehackte Kürbis- und Pinienkerne
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Chiliflocken
1 TL Kardamom
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Petersilie
4 EL geriebener Bergkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)
Von den blanchierten Spitzkohlblättern den Strunk ausschneiden, anschließend in Rauten schneiden, in erhitzter Gemüsebrühe warmhalten.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Rinderhackfleisch zufügen, mit anrösten, fein gehackten Knoblauch zufügen, Würfel von bunten Paprika, Karotten, Sellerie, Kartoffeln zugeben, kurz mit anschwenken, Tomatenmark mit einrühren, mit Maismehl stäuben, mit untermengen, mit Kalbsfond auffüllen, aufkochen, köcheln lassen, geröstete und gehackte Kürbis- und Pinienkerne zugeben, mit Kreuzkümmel, Kardamom, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen mit unterziehen, Spitzkohlblätter mit Gemüsebrühe zufügen, alles vermengen, in tiefem Teller oder Terrine anrichten, mit geriebenem Bergkäse bestreuen.

Nährwerte pro Portion
490 kcal – 35 g Fett – 32 g Eiweiß – 17 g Kohlenhydrate – 1 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei, lactosefrei und eifrei.