



## Mini Krautwickel

### Zutaten

- 250 g Farfalle
- 800 g Spitzkohl
- 50 g Zwiebeln
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 1 Beutel MAGGI Fix für Hack-Lauch Pfanne mit Nudeln

### Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsangabe jedoch ohne Salz kochen.
2. Vom Spitzkohl vier äußere Blätter vom Strunk lösen und in reichlich kochendem Wasser kurz garen, dass sie weich werden. Dann auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Den Strunkansatz herausschneiden und die Blätter längs halbieren. Den restlichen Spitzkohl in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
3. Rinderhackfleisch mit Senf, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen. Zu Kugeln formen und jede in eine Blatthälfte wickeln.
4. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Zwiebel- und Kohlstreifen darin andünsten. Mit dem Rest Paprikapulver bestäuben. Wasser und Sahne zugießen. MAGGI Fix für Hack-Lauch-Pfanne einrühren. Mini-Krautwickel hineinsetzen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 15 Min. kochen, bis das Hackfleisch gar und das Kraut weich ist. Die Farfalle nach Belieben untermischen oder separat dazu servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	57 g
Energie	500 kcal
Fett	18 g
Protein	27 g

🕒 42 Minuten

⊕ 4 Portionen