

Mageres Rindfleisch und Süßkartoffel-Comfort-Eintopf

Ein nährstoffreiches Eintopf-Gericht, das proteinreiches mageres Rindfleisch mit ballaststoffreichen Süßkartoffeln kombiniert – entwickelt, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und maximalen Komfort sowie Sättigung zu bieten.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 60 min

Gesamt: 80 min

Portionen: 4

GL 17.4 / GI 36

Zutaten

Sonnenblumenöl

große Zwiebel, gehackt

große Karotte, gehackt

Staudensellerie, in Scheiben geschnitten

mageres Hackfleisch

Tomatenmark

Pilz-Ketchup

Dosierte gehackte Tomaten

Süßkartoffel, geschält und in große Stücke geschnitten

logifoodcoach.com/recipes/mageres-rindfleisch-und-susskartoffel-comfort-eintopf

FrISChe Thymian-Zweige

Lorbeerblatt

FrISChe Petersilie, gehackt

Wirsing zum Servieren

Anleitung

Step 1

Das Sonnenblumenöl in einem großen, schweren Topf oder Dutch Oven bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald es schimmert, die gehackte Zwiebel, Karotte und Sellerie in den Topf geben.

Step 2

Das Gemüse etwa 10 Minuten lang sanft garen und gelegentlich umrühren, bis es weich wird und die Zwiebel durchsichtig wird. Dieser Schwitzprozess schafft eine Geschmacksbasis für Ihren Eintopf.

Step 3

Die Hitze auf mittelhoch erhöhen und das magere Hackfleisch in den Topf geben. Mit einem Holzlöffel auseinander brechen und 5–7 Minuten kochen, bis das Fleisch durchgehend braun ist und kein Rosa mehr vorhanden ist.

Step 4

Das Tomatenmark einrühren und 2–3 Minuten kochen, damit es leicht karamellisiert und dunkler wird. Dies konzentriert den Tomatengeschmack und entfernt jeden rohen Geschmack.

Step 5

Die Worcestershire-Sauce, dosierten gehackten Tomaten, Süßkartoffelstücke, Thymian-Zweige und Lorbeerblatt in den Topf geben. 400 ml Wasser (etwa eine Dosenmenge) eingießen. Großzügig mit Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer würzen.

Step 6

Die Mischung zum Kochen bringen, dann sofort die Hitze auf niedrig reduzieren. Teilweise abdecken und 40–45 Minuten sanft köcheln lassen, alle 10–15 Minuten umrühren, um sicherzustellen, dass die Süßkartoffeln gleichmäßig garen und nicht am Boden kleben bleiben.

Step 7

Die Süßkartoffeln mit einer Gabel testen – sie sollten zart, aber nicht auseinanderfallend sein. Das Lorbeerblatt und die Thymian-Stiele entfernen und werfen. Die frisch gehackte Petersilie einrühren. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Step 8

Den Eintopf in tiefe Schüsseln über einer großzügigen Portion gedämpftem Wirsing servieren. Für beste Blutzuckerkontrolle essen Sie zuerst den Kohl, dann genießen Sie den Eintopf. Die Ballaststoffe aus dem Gemüse helfen, die Glukoseaufnahme zu moderieren. Jede Portion sollte etwa 350 g Eintopf sein.