

Rinderkasseler

Zubereitungszeit: 45 min

Möglich für: 1.-10. Woche

Zutaten

180g	Rinderkasseler
400g	Zuckerarmes Sauerkraut
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
1	Nelke
3	Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und die Nelke durch das Lorbeerblatt in die Zwiebel stecken
2. Sauerkraut in einem leicht gefetteten Schnellkochtopf leicht anbraten und nach Belieben würzen
3. Mit so viel Wasser ablöschen, dass alles etwas bedeckt ist und das Kasseler, die Zwiebel und die Beeren darauflegen
4. Den Topf bedecken und ca.40min garen

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.