

Rezept zum Kurzzeitfasten: Gebratener Grünkohl mit leichtem Rohschinken (unter 200 kcal)

Zutaten:

100 g frischen Grünkohl (bereits geschreddert)
1 kleine Zwiebel (ca. 30 g)
2 TL Olivenöl (natives Olivenöl extra)
4 EL Wasser
50 g leichter Rohschinken
bei Bedarf mit Pfeffer und Muskatnuss würzen



Zubereitung:

1. Grünkohl waschen und trocken schleudern.
2. Die Zwiebel in Würfel schneiden.
3. 2 TL Olivenöl in die Pfanne geben und die Zwiebel darin anbraten
4. Im Anschluss den Grünkohl dazu geben, anbraten und sobald sich die erste Bräune zeigt, die Temperatur etwas runter drehen.
5. 4 EL Wasser zum Grünkohl geben und ihn solange garen, bis er weich wird.
6. Im Anschluss den Rohschinken mit in die Pfanne geben und noch einen Moment mit garen.
7. Zum Schluss mit etwas Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Guten Appetit!

PS: Du wünschst Unterstützung während des Turbo-Fastentags? Dann sieh dir [Bittertropfen von Bitterliebe](#) an.

PPS: Du kennst das Konzept zum Turbo-Fastentag nicht? [Hier gehts zur kostenlosen Kurzanleitung.](#)