



Low Carb: Kamel Hackfleischpfanne (auch für Diabetiker)

Von *Schuetz*

Erstellt am 15 Aug 2014 - 09:01

Kamelfleisch kommt hauptsächlich aus Afrika und ist zum Export freigegeben. In Australien gibt es zurzeit ca. 100.000 wildlebende Dromedare. Aus religiösen Gründen lehnen z. B. gläubige Juden und Hindus dieses Fleisch ab. Das Kamelfleisch ist außer dem Höcker, sehr fettarm und grobfaserig. Zum Beispiel wird der Höcker in Somalia zuerst den Männern angeboten, dann erst darf die Frau zugreifen. Die Hoden und das Herz sind komplett den Männern vorbehalten, dafür dürfen sie die Füße nicht verspeisen.

Das Fleisch von jüngeren Kamelen ist sehr schmackhaft und erinnert an Rindfleisch. Es ist es von leicht trockener Konsistenz und sollte am besten mit einer leckeren Soße serviert werden.

Dazu passt jedes Gemüse, Salat und auch andere Beilagen.

Kamel Hackfleischpfanne

Zutaten:

700 g Kamel Hackfleisch

4 EL Olivenöl

3 große Tomaten

2 Zwiebeln

200 ml Sahne

200 g Emmentaler Käse

½ TL Salz

2 - 3 Prisen Pfeffer

1 EL gemischte Kräuter

Zubereitung:

Olivenöl in die heiße Pfanne geben, das Hackfleisch dazu geben. Die Zwiebeln und die Tomaten grob würfeln, zum Fleisch geben und alles gut anbraten. Die Fleischmasse in eine Auflaufform schütten, mit der Sahne benetzen. Käse darüber streuen und im Backofen auf 200 Grad ca. 35 Minuten überbacken. Dazu wird Low Carb Brot gereicht und Salate.

Buchdaten:

Low Carb Exotisch

Bison, Elch, Gams, Kamel, Känguru, Krokodil

Autor: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag; Auflage: 1 (25. Oktober 2013)

ISBN-10: 3981616545 und ISBN-13: 978-3981616545 – 4,90 €

Auch Menschen in kleinen Städten können dieses Fleisch erwerben – es ist auch über das Internet zu beziehen.



Low Carb: Kamel Hackfleischpfanne (auch für Diabetiker)

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Weitere Infos sowie auch ein kostenloses Low Carb PDF-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin Jutta Schütz.

Über den Verlag:

Der Rosengarten-Verlag wurde im August 2013 gegründet. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

www.rosengarten-verlag.de [1]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:58): <http://www.medkom24.eu/node/19388>

Links:

[1] <http://www.rosengarten-verlag.de>