

Rezept der Woche



Herzhafte Spitzkohl-Pfanne

Tipp: Noch deftiger wird's mit Räuchertofu oder Hackfleisch. Oder wenn beim Grillen mal 'ne Bratwurst übrig bleibt, dann wandert sie gewürfelt mit in die Pfanne 😊.

Zutaten: Für 4 Personen

- 800 g Spitzkohl
- 3 mittelgroße Möhren
- 4 bis 5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 große rote Zwiebel
- Ca. 1 EL Sojasauce
- ½ bis 1 Becher Sahne
- Gemüsebrühe
- Curry
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den gewaschenen Spitzkohl halbieren, den Strunk rausschneiden und ggfs. die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Die gewaschenen Möhren in Scheiben, den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel würfeln.

Die Kartoffeln mit etwas Öl in einer großen Pfanne einige Minuten anbraten bis sie leicht bräunen. Das andere Gemüse bis auf den Kohl dazugeben. Mit etwas Currypulver bestäuben und kurz anbraten. Den Kohl dazugeben und unterheben, leicht salzen und pfeffern. Mit wenig Gemüsebrühe aufgießen und alles 5 bis 10 min bissfest garen (mit Deckel).

Die Sojasauce und die Sahne dazugeben und alles mit Pfeffer, Salz und Curry pikant abschmecken.