



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW32 | 2020

Spitzkohlpfanne

für 4 Personen

Zutaten

- 1 Spitzkohl
- 750 g Kartoffeln
- 150 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 g Joghurt
- 4 EL Öl
- 2 EL Sesamsamen
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Den Strunk entfernen und Spitzkohl in Streifen schneiden. Kartoffeln und Möhren klein würfeln. Knoblauch hacken und Zwiebeln fein schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Dann die Möhren dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Im Anschluss Zwiebeln, Knoblauch und den in Streifen geschnittenen Spitzkohl in die Pfanne geben und kurzen wenden.

Gemüsebrühe angießen und ca. weitere 10 Minuten garen.

Alles mit den Gewürzen abschmecken.

Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, den Joghurt glatt rühren und alles zum Spitzkohl geben.