

Rosenkohlpfanne mit Mettenden

Von Judith Grabmeier

Zutaten:

500 g Rosenkohl
150 g Hokkaidokürbis
1 Zwiebel
4 Mettenden
150 ml Gemüsebrühe
Kümmelsamen
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Hokkaido würfeln und den Rosenkohl putzen. Die Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl kurz andünsten. Die Mettenden in grobe Stücke schneiden und dazugeben. Die fertigen Mettenden rausnehmen und beiseitestellen.

Anschließend den Kürbis und den Rosenkohl bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kümmel abschmecken. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 10 Minuten dünsten, bis der Rosenkohl weich ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Mettenden dazugeben.