

28. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Spitzkohl, gebraten mit Paprikasoße

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

120 g
Frühstücksspeck
4 kleine Zwiebeln
200 g Paprika
600 g Spitzkohl
4 TL Öl

Speck
und
Zwiebeln fein würfeln.
Paprika waschen und ebenfalls fein würfeln.
Spitzkohl waschen und längs in 8 Spalten schneiden.
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig auslassen.

240 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

Zwiebel und Paprika zugeben und unter Wenden anbraten. Alles herausnehmen. Kohl im Bratfett von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Mit Brühe ablöschen und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

80 g Schmand
Petersilie nach
Belieben

In einer flachen Schüssel anrichten. Die Speck-Paprika-Masse darüber geben. Mit einem Klecks Schmand servieren.
Petersilie darüber streuen.

Spitzkohl-Spätzle mit dicken Bohnen

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40-50 Min.

1,2 kg Dicke Bohnen
in der Hülse
400 g Spitzkohl

Dicke Bohnen ausspülen und die Bohnen in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen.
Spitzkohl in Spalten schneiden. Strunk und äußere Blätter entfernen. Kohl in Stücke schneiden, dabei dicke Blattrispen entfernen. Kohl waschen und abtropfen lassen.

1/2 Bund Bohnenkraut

Bohnen in kaltem Wasser abschrecken und weiße Haut entfernen.
Bohnenkraut waschen, trocken tupfen, von den Stielen zupfen und grob hacken.

400 g frische Spätzle
2 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz

Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten.
1 EL Öl und 2 EL Wasser in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen.
Kohl darin unter Wenden 1–2 Minuten dünsten, Flüssigkeit verdunsten lassen und 1–2 Minuten zu Ende braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

250 ml Gemüsebrühe

Spätzle abgießen und kalt abschrecken. Spätzle in die Pfanne geben und 2–3 Minuten weiterbraten. Kohl, Bohnen und Brühe zugeben und kurz erwärmen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.