

Rosenkohlpfanne mit Süßkartoffeln



Zutaten (für 4 Portionen)

- Für die Rosenkohlpfanne
- 1,2 kg Süßkartoffeln
- 800 g Rosenkohl
- 300 g Lauch
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zimt
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 120 ml Weißwein
- Salz und Pfeffer

Außerdem

- 80 g Haselnüsse

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 112 kcal
- 3 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 17 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Rosenkohl putzen und halbieren. Lauch waschen und in Ringe schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl mit der Schnittkante nach unten in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen.
3. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und Süßkartoffeln darin anbraten. Zimt dazugeben und kurz mitbraten. Lauch dazugeben und 2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Aprikosen in feine Streifen schneiden und mit Rosenkohl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Haselnüsse in einer weiteren Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend grob hacken.
5. Zum Anrichten Gemüse auf die Teller verteilen und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.



REISER RÄT

Falls Sie Rosenkohl nicht mögen oder es Ihnen nicht bekommt, können Sie ihn ganz einfach durch Mangold ersetzen.

