

Einfach und lecker: Die Kohl-Kartoffel-Pfanne

Ein Kohlgericht muss nicht langweilig sein. Das Rezept dieser Kohl-Kartoffel-Pfanne ist schnell zubereitet und schmeckt sehr lecker. Es überzeugt durch seine raffinierten Geschmacksnoten.

Portionen: 2
Schwierigkeitsgrad: leicht
Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Für die Kohl-Kartoffel-Pfanne:

- 260 g Kartoffeln (Sorte: Annabelle)
- 200 g Zwiebeln
- 600 g Weißkohl/Spitzkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück (Walnussgröße) Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Für die Dekoration:

- 2 EL gehackte Petersilie

Die Zubereitung:

Zuerst die Kartoffeln schälen. Dann in Scheiben schneiden und anschließend würfeln. Die Zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Dann den Kohl putzen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk herausnehmen.

Tipp: Den Strunk unbedingt gut entfernen, da er sich im Gericht nicht auflöst und auch hart bleibt.

Anschließend den Kohl in ein Zentimeter große Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Das Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und Kartoffeln hineingeben und mit dem gemahlene Kreuzkümmel etwa zwei Minuten anrösten.

Tipp: Kreuzkümmel sorgt weniger für Geschmack, aber für eine schöne Farbe.

Danach Kurkuma, Knoblauch und Ingwer dazugeben, den Kohl unterheben und mit der Brühe aufgießen.

Abgedeckt bei mittlerer Hitze zirka 15 bis 20 Minuten garen. Zum Schluss mit Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

SWR4 Baden-Württemberg | Jörg Ilzhöfer | 16.11.2022