8800-kcal Warenkorb

Sven Bach **Montag, den 09.01.2023**

Schneller Spitzkohl **Für 2 Portionen**

Zutaten
0,5 Spitzkohl
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
100 g Schmand
Salz, Pfeffer

Zubereitung
1. Die Blätter vom Spitzkohl entfernen und reinigen. Blätter in sehr feine Streifen schneiden (Strunk; bis auf das holzige Ende ebenfalls sehr fein schneiden). Karotte vorbereiten und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch würfeln, in einem Topf mit Rapsöl anbraten, Tomatenmark mitbraten. Das geschnittene Gemüse (Spitzkohl, Karotte) dazugeben und mitdünsten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
3. Nach den 7 Minuten den Schmand dazugeben, mit dem Spitzkohl vermengen. Bis zur gewünschten Bissfestigkeit bei leichter Hitze weiter dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.