

Spitzkohlpfanne

(4 Portionen)

Zutaten:

400 g Kartoffeln
250 g Möhren
1 Kopf Spitz- oder Butterkohl
60 g magerer geräucherter Schinken
2 TL Öl (10 ml)
125 – 250 ml Brühe (1 TL Instant)
Salz & Pfeffer, frisch gemahlen
60 g Käse, bis 30 % Fett i. Tr.
Petersilie

Zubereitung:

- Schinken fein würfeln
- Kartoffeln und Möhren schälen und in grobe Stifte hobeln (Pommes-Form)
- Spitzkohl putzen, vierteln und in grobe Stücke schneiden
- Eine große Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und den Schinken darin glasig werden lassen
- Kartoffeln und Möhren zufügen und 7 Minuten unter Wenden braten
- Spitzkohl dazugeben und alles unter Wenden weitere 5 Minuten braten
- Mit Brühe ablöschen und mit Salz und etwas Pfeffer würzen
- Weitere 5 Minuten zugedeckt schmoren
- Käse reiben, über das Gemüse streuen und schmelzen lassen
- Petersilie hacken und darüberstreuen

Pro Portion: 1 K, 1 F, 2 E, G, 5 GK

Rezeptvariante:

Die Spitzkohlpfanne ohne Schinken und Käse zubereiten. Stattdessen kurz gebratenes Putensteak, Geflügelbratwurst oder Spiegelei dazu servieren.