

Gebratene Kohlsprossen

Zutaten:

500 g Kohlsprossen

500 g Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

Muskatnuss, Pfeffer

Salz

1 TL Kummel ganz

optional:

50 g Brösel

2 EL Butter



Zubereitung

Kohlsprossen waschen, putzen und den Strunk kreuzweise einritzen. Kartoffeln waschen, schälen, in einen Topf mit Salzwasser geben etwa 20 Minuten vorkochen. Die letzten 5-8 Minuten der Kochzeit die Kohlsprossen dazugeben (je nach Größe der Röschen). Zwiebel schälen fein würfeln. Anschließend das Gemüse abgießen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln in Stücke schneiden, Kohlsprossen halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Stücke darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten, herausnehmen. Zwiebelwürfel hellbraun anbraten, dann die Kohlsprossen in die zuvor verwendete Pfanne geben und unter mehrmaligem Wenden mitbraten. Die Kartoffeln unterheben. Kohlsprossen-Kartoffel-Pfanne mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Optional den Kummel dazugeben und kurz mitbraten. Wer mag kann noch Brösel in Butter anbräunen und über das Kohlsprossen-Kartoffel Gemisch streuen.



Gemüse

