



ROSENKOHLPFANNE

Zutaten

- 300 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 100 g Quark (Schaf)
- 2 EL Walnüsse
- 1 TL Sesamsamen
- 1 Stängel Petersilie (glatt)
- 1 Stängel Minze
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Rosenkohl waschen und den Strunk herausschneiden. Die äußeren Blätter bei Bedarf entfernen. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Rosenkohl für etwa 10 Minuten garen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin andünsten.

Petersilie und Minze waschen und die Blätter abzupfen. Walnüsse hacken und gemeinsam mit den Kräutern zur Seite stellen. Den Rosenkohl abgießen, zu der Zwiebel geben und gemeinsam für weitere 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosenkohl vom Herd nehmen und den Schafsqquark unterrühren. Die Sauce für eine cremigere Konsistenz mit Wasser oder einem Milchersatzprodukt leicht verdünnen. Zuletzt mit Walnüssen, Sesamsamen, Petersilie und Minze garnieren.

Rezeptvariation

Wer noch mehr Aroma in das Gericht bringen möchte, kann die Walnüsse und Sesamsamen ohne Öl in einer Pfanne rösten, bevor sie auf das Gericht gestreut werden.

gesund + aktiv informiert

Rosenkohl ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen wie Zink, Vitamin K und Vitamin C. Beim Einkauf sollten die kleinen Köpfchen fest geschlossen sein und schön grün aussehen.

