



GRÜNKOHLPFANNE

Zutaten

- 100 g Kürbis
- 3 TL Butterschmalz
- 200 g Grünkohl
- 1 Schalotte
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Wasser
- 130 g Hähnchenbrust
- 2 Walnüsse
- 1/2 TL Schwarzkümmel



Zubereitung

Den Kürbis schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit etwas Butterschmalz bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für ca. 20-30 Minuten backen.

Den Grünkohl waschen und klein schneiden. In einer großen Pfanne die gewürfelte Schalotte in Butterschmalz anschwitzen. Den Grünkohl hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Wasser aufgießen. Für ca. 15-20 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne die Hähnchenbrust in Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis sie gar ist. Zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Den Ofenkürbis zum Grünkohl geben, alles verrühren. Mit Schwarzkümmel würzen, die gehackten Walnüsse hinzugeben und mit der Hähnchenbrust anrichten.

Rezeptvariation

Für eine vegetarische Version einfach die Hähnchenbrust durch Käse, z.B. Feta ersetzen. Hierfür ungefähr 80 % der Menge nutzen.

gesund & aktiv informiert

Sowohl Grünkohl, als auch Schalotten, Walnüsse und Schwarzkümmel enthalten viele Antioxidantien, die den Körper vor freien Radikalen schützen.

