



ROSENKOHLPFANNE MIT PUTENFLEISCH



Zubereitungszeit

40 Minuten



Portionen

für 4 Personen

SIE BENÖTIGEN:

600 g Rosenkohl
120 g Haselnusskerne
2 EL Natives Olivenöl
2 Packungen Putengeschnetzeltes
1 Prise Zucker
Pfeffer
Salz

SO GEHT'S:

Rosenkohl putzen und am Strunk kreuzweise einschneiden. Rosenkohl waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Nüsse grob hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 6 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosenkohl und Nüsse zufügen und weitere ca. 5 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Saison für Rosenkohl ist von September bis Januar. Die kleinen grünen Knollen sind nicht lange haltbar und sollten im Kühlschrank maximal vier Tage aufbewahrt werden. Allerdings lassen die Röschen sich gut einfrieren.

NÄHRWERTE

Energie

440 kcal
20%

Kohlenhydrate

46g
84%

Eiweiß

25g
33%

Fett

8g
3%

NA, SCHON ALLE ZUTATEN BESORGT?