



Rosenkohl-Kartoffelpfanne (ergibt 4 Portionen- pro Portion 390 kcal)

Zutaten:

600 g Kartoffeln
400 g Rosenkohl
150 g durchwachsener geräucherter Speck
2 Zwiebeln
2 EL Öl
1 Bund Schnittlauch
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Rosenkohl putzen und waschen. Röschen halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Inzwischen Speck in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckstreifen darin knusprig auslassen. Zwiebeln zugeben und andünsten. Rosenkohl und Kartoffeln abgießen. Beides zum Speck geben und unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Rosenkohl-Kartoffelpfanne anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Rosenkohl-Reis-Eintopf (ergibt 4 Portionen- pro Portion 600 kcal)

Zutaten:

1 kg Rosenkohl
1 Zwiebel
300 g Möhren
4-5 EL Öl
150 g Langkornreis
gemahlener Kreuzkümmel
gemahlener Koriander
1 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
8 Scheiben Putenmedaillons (vom Fleischer aus dem Putenfilet schneiden lassen)
125 g Schlagsahne
125 g Schmand
1-2 TL Zitronensaft
1 Prise Zucker
Rosa Beeren und Koriander
Salz, (weißer) Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Reis zufügen und kurz mit andünsten. Mit Kreuzkümmel und Koriander bestäuben und mit Brühe ablöschen. Rosenkohl zufügen, aufkochen lassen. 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Nach 10 Minuten der Garzeit die Möhren zufügen. Inzwischen Fleisch waschen und trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Schmand in einen hohen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes leicht anschlagen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. In tiefen Tellern anrichten. Je 2-3 Scheiben Medaillons daraufgeben. Mit einem Klecks Schmand-Sahne und nach Belieben mit Rosa Beeren und Koriander garniert servieren.