

Gedünstetes Kraut mit Pilzen und Tomaten

Jetzt wird es Zeit für ein schönes Rezept mit Wintergemüse für die kalte Jahreszeit: Das gedünstete Kraut mit Pilzen und Tomaten ist gesund, lecker und unkompliziert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 1,3 h

Gesamtzeit: 1,7 h



Zutaten

2 EL	Öl
1 Stk.	Zwiebel
8 Stk.	Kirschtomaten
500 g	Champignons
1 Kopf	Kohl
2 EL	Rotweinessig
2 EL	Tomatenmark
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Bund	Petersilie

Zubereitung

1. Für das gedünstete Kraut mit Pilzen und Tomaten zu Beginn die Zwiebel pellen und grob hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Schale abziehen, in grobe Stücke hacken. Die Champignons nicht waschen, aber sorgfältig putzen und in schmale Scheiben schneiden.
2. Einen großen, schweren Topf mit dem Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin einige Minuten anschmoren, dann die Tomaten zufügen und weiter schmoren. Zum Schluss die Champignons zufügen und weitere 5 Minuten durchschmoren, hin und wieder umrühren.
3. In der Zwischenzeit den Kohl waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Zum Gemüse in den Topf geben und alles gut vermischen. Mit Essig ablöschen. Tomatenmark, Pfeffer und

Salz zufügen. Wenig Wasser oder Brühe einfüllen, nur soviel, dass das Gemüse nicht anbrennt. Abdecken und auf mittlerer Stufe etwa eine Stunde köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Immer wieder das verdunstete Wasser nachfüllen.

4. Wenn der Kohl weich ist, nach Geschmack mit Essig, Tomatenmark, Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Tipp

Das gedünstete Kraut mit Pilzen und Tomaten ist in dieser Variante auch für Veganer geeignet. Man kann natürlich auch Schweinefleisch, Speck etc. mitschmoren.