Kohlsprossen mit Speck

Mit Speck fängt man Mäuse - und mit diesem Rezept für Kohlsprossen mit Speck fängt man Gemüsemuffel!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

500 g	Kohlsprossen (frisch)
6 Scheiben	Speck
3 Stk.	Schalottenzwiebeln
0.5 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Für die **Kohlsprossen mit Speck** zuerst einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kohlsprossen putzen, waschen und im kochenden Salzwasser etwa 4 Minuten lang blanchieren. Danach abgießen und kalt abschrecken, halbieren.

2. Den Speck in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin andünsten, den angebratenen Speck untermischen. Die vorgegarten Kohlsprossen zufügen und alles etwa 6 bis 8 Minuten lang garen, dabei oft umrühren.

Tipp

Die Kohlsprossen mit Speck sind ein ideales Gericht, wenn es schnell gehen muss. Man kann auch gefrorene Kohlsprossen verwenden, diese vorher auftauen lassen.