Rosenkohl-Pilz-Pfanne

Ein gesundes Rezept aus der Herbstküche: Die Rosenkohl-Pilz-Pfanne hat nur wenig Kalorien, dafür viele Vitamine!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

100 g	Steinpilze (getrocknete)
1 Prise	Salz
1 Prise	Muskat
1 kg	Rosenkohl
500 g	Champignons
1 Stk.	Zwiebel
2 EL	Butter
150 g	Schinken (Würfel)
2 TL	Gemüsebrühe
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Koriander
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Thymian
8 EL	Frischkäse

Zubereitung

1. Für die Rosenkohl-Pilz-Pfanne zunächst die Steinpilze in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Rosenkohl sorgfältig putzen, waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden.

2. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und mit 1 Prise Muskat würzen. Den Rosenkohl darin ca. 8 Minuten weich garen lassen. In der Zwischenzeit die Champignons putzen und kleinschneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken.

3. Steinpilze und Rosenkohl abgießen (ca. 1/4 Kochwasser auffangen) und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln und Champignons darin ca. 2 Minuten andünsten. Nach Belieben magere Schinkenwürfel hinzufügen.

4. Steinpilze mit Rosenkohl und Kochwasser dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Koriander, Kreuzkümmel, Thymian und Pfeffer würzen und auf mittlerer Flamme alles ca. 3 Minuten dünsten lassen. Frischkäse unterrühren, nochmal abschmecken und servieren.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Zur Rosenkohl-Pilz-Pfanne schmecken Petersilienkartoffeln oder Serviettenknödel.