

Rosenkohlpfanne mit Spinat

Diese Rosenkohlpfanne mit Spinat vereint herzhaft Aromen, cremige Textur und gesunde Zutaten zu einem köstlichen vegetarischen Gericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 5,0 h

Gesamtzeit: 5,3 h



Zutaten

500 g	Rosenkohl
500 g	Spinat
1 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
2 Stk.	Knoblauchzehe
300 g	Fungi Pad (Fleischalternative aus Kräuterseitlingen)
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 TL	Ingwer (frisch, gerieben)
1 Messerspitze	Cayennepfeffer
0.5 TL	Kurkuma
2 EL	Schlagobers
	Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Für die **Rosenkohlpfanne mit Spinat** den Rosenkohl waschen, äußere Blätter entfernen und den Strunk kreuzweise einschneiden. In leicht gesalzenem Wasser zirka 15 Minuten garen, bis er weich, aber noch bissfest ist. Währenddessen den Spinat waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und Fungi Pad in kleine Würfel schneiden.

2. In einer großen, tiefen Pfanne Pflanzenöl erhitzen, Fungi Pad, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und goldbraun anbraten. Den Spinat und Rosenkohlröschen dazugeben und unter Rühren ca. 10–15 Minuten garen, bis der Spinat zusammenfällt. Zum Schluss mit Schlagobers, Salz und Pfeffer, gemahlene Kreuzkümmel, Kurkuma und geriebenen Ingwer verfeinern und cremig einköcheln lassen. Die fertige Rosenkohlpfanne mit Spinat auf Tellern anrichten und sofort servieren. Dazu passend zum Beispiel ein knuspriges Fladenbrot reichen.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaf-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp