

Gebratener Palmkohl

Zutaten:

1 Bund Palmkohl
1 Zwiebel
1 Paprika
1 Möhre
ca. 300 ml Gemüsebrühe
2-3 EL Margarine

zum Servieren:
Parmesan hinzugeben

Zubereitung:

Den Palmkohl waschen, die Strunke entfernen und kleinschneiden. Zwiebeln und schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Margarine (Öl spritz bei der Zugabe des nassen Palmkohls) glasig anbraten. Den Palmkohl hinzugeben und gut anbraten. Paprika und Möhren in feine Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Ggf. nochmal Margarine in die Pfanne geben und alles gut anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und einköcheln lassen.

Noch Warm mit Parmesan bestreuen und servieren. Dazu schmeckt frisches Brot oder Pellkartoffeln.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider ° Kirchstr. 28 ° 99625 Köllda
OT Großmonra

info@obsthof-grossmonra.de