



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 245

Rosenkohl und Speck aus der Pfanne



10 Minuten



15 Minuten



25 Minuten

Zutaten für 4 Personen



400 g Rosenkohl,

halbiert

100 g Speck, in kurze Streifen

geschnitten

1 Zwiebel, in Halbringe

geschnitten



1 EL Berberitzen



½ TL Bio Bergpfeffer

grün,

gemörsert



etwas Fleur de Sel fumée



Olivenöl

Rezept

2 EL Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Speck und Zwiebeln darin anbraten, bis alles goldbraun und der Speck knusprig ist. Die Berberitzen unterrühren. Alles in ein Schälchen füllen und beiseite stellen. In derselben Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Rosenkohlhälften mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen und kräftig anbraten, bis sie schön Farbe angenommen haben. Wenden und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur garen, bis der Kohl al dente ist. Die Zwiebel-Speck-Mischung zum Rosenkohl geben und gut vermischen. Nochmals kurz erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken. Passt gut als Beilage zu Braten, als Topping zu Pasta oder ganz einfach zu Kartoffelpüree.

Guten Appetit!