

Schnelle Kohlrabi-Pfanne mit Cashews und Bacon

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Kohlrabi
300 g Rosenkohl
50 g Spinat
125 g Bacon
100 g Cashewkerne
1 Zwiebel
1 Esslöffel Rapsöl
100 ml Sahne
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Cayennepfeffer
1 Teelöffel Muskat (gerieben)
1 Teelöffel brauner Zucker
Salz, Pfeffer

So eine grüne Pfanne mit allerlei Gemüse kommt mir immer ganz gelegen, denn sie ist schnell gemacht und man kann Reste vom Vortag oder Überbleibsel aus dem Kühlschrank retten. Außerdem schmeckt so eine Mix-Pfanne auch ohne Beilagen wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln - das Gericht wurde somit von der Kollegin auf den ersten Blick mit dem Titel "Low Carb" geadelt. Was sie nicht weiß: Ich habe den Bacon mit Zucker karamellisiert.

Ob Low Carb oder nicht: Schmecken soll es! Da Kohlrabi und Rosenkohl miteinander verwandt sind, geben die beiden ein eingespieltes Team ab. Zusammen mit ein bisschen Spinat und Sahne suhlen sich die beiden Kohl-Brüder in meiner Reste-Pfanne und warten auf knusprigen Bacon und würzige Cashews. Guten!

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Bacon in mundgerechte Stücke schneiden, auf dem Backblech verteilen. Brauner Zucker drüber streuen. Ca. 15 Min. im heißen Ofen backen.

- 2 -

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Rosenkohl putzen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und Gemüse ca. 8 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

Cashews hacken und in einer kleinen Pfanne mit Cayennepfeffer und Paprikapulver rösten. Beiseitestellen.

- 4 -

Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin ca. 3 Min. anbraten. Gemüse abgießen und mit in die Pfanne geben.

- 5 -

Gemüsepfanne mit Sahne ablöschen. Spinat waschen, gut abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Muskat dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Bacon und Cashews servieren.