

Rosenkohl-Pastinaken-Pfanne

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

3 Esslöffel Butter
3 Esslöffel Olivenöl
3 kleine rote Zwiebeln
450 g Rosenkohl
1 Teelöffel Salz
450 g Pastinake
180 ml Gemüsebrühe
2 Teelöffel Honig
2 Knoblauchzehen
1 Zweig(e) frischer Thymian
2 Teelöffel Zitronensaft

- 1 -

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln vierteln. Strunk des Rosenkohls abschneiden, äußere Blätter entfernen. Rosenkohl halbieren und waschen. Pastinaken schälen und in ca. 3 cm dicke Stifte schneiden. Thymianblätter von den Stängeln zupfen.

- 2 -

In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen und

Zwiebeln ca. 5 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

- 3 -

1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Rosenkohl 2 Minuten anbraten. Mit 1/4 TL Salz würzen und abgedeckt 5 Minuten bissfest garen, gelegentlich umrühren. Aus der Pfanne nehmen.

- 4 -

1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Pastinaken 2 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Honig, Knoblauch, Thymian, Zitronensaft und restliche Butter unterrühren. Abgedeckt ca. 5 Minuten kocheln lassen, bis die Pastinaken weich sind.

- 5 -

Gebratenen Rosenkohl und Zwiebeln zu den Pastinaken geben, mit restlichem Salz würzen und 3 Minuten erhitzen.