

## 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

Gesund kann so lecker sein - die schnell zubereitete Gemüsepfanne macht nicht nur satt, sondern versorgt dich gleichzeitig mit jeder Menge Vitaminen. Pastinake und Rosenkohl werden von süßem Honig, frischem Thymian und Knoblauch verfeinert. Ein nussiges Vergnügen!

- 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.