

## Rosenkohlpfanne

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

300 g Rosenkohl  
150 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)  
1 Zwiebel  
1 Esslöffel Rapsöl  
100 g Bacon, in Streifen  
100 ml Gemüsebrühe  
1/2 Bund frische Kräuter  
2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Msp. Muskatnuss  
Salz, Pfeffer  
50 g Cranberries

Ein deftiger Abendschmaus gefällig? Die **Rosenkohlpfanne** mit Speck ist **schnell & einfach** zubereitet und daher ein ideales Feierabendgericht! Du bekommst gerade keinen frischen **Rosenkohl**, weil er keine Saison hat? Dann kannst du ruhig mal auf den TK Rosenkohl zurückgreifen. Und um Bauchweh zu verhindern, wirf gerne noch 'ne kräftige Prise gemahlene **Kümmel** mit in die Pfanne. Denn der Kümmel beruhigt den Magen. Wenn du lieber eine **Low-Carb** oder **Veggie-Variante** machen möchtest, dann lass einfach die Kartoffeln oder den Speck weg. Mach deine

Rosenkohlpfanne, wie sie dir gefällt!

- 1 -

Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Baconscheiben in grobe Stücke schneiden.

- 2 -

Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und Bacon darin auslassen, bis er knusprig ist. Speck aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

- 3 -

Zwiebel in derselben Pfanne glasig dünsten. Rosenkohl und Kartoffeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen und geschlossen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten bissfest dünsten.

- 4 -

Kräuter fein hacken. Rosenkohlpfanne mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Speck und Cranberries unterrühren, mit Kräutern bestreuen und servieren.