

Bunte Spitzkohl-Gemüsepfanne

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Spitzkohl
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1-2 Knoblauchzehe(n)
- » 250g Lauchzwiebel(n)
- » 400g Tomate(n)
- » 200g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 2-3 EL Öl
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 400ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 125g Schmand
- » 1 TL Stärke
- » Majoran

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen und in Spalten schneiden. Reis in 400ml kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20min quellen lassen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Knoblauch, Lauchzwiebeln und Kohl zufügen, ca. 5min unter Wenden anbraten. Tomaten zufügen und kurz mit anbraten. Mit Paprika bestäuben. Mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 10min schmoren lassen.

3. Schmand mit Stärke glatt verrühren. In die Brühe einrühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsepfanne mit einem Klecks Schmand anrichten. Mit Paprika bestreuen und mit Majoran garnieren. Reis in ein Schälchen geben und extra dazu servieren.

Nährwerte: 390kcal/E11g/F13g/KH56g pro Portion

angelegt am: 31.03.2005

Rezept-Nr: 1770

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke