

Schmorkohl in Curryrahm

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (2 Personen)

- » 350g Weißkohl
- » 100g Möhre(n)
- » 50g Champignons
- » 250g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1EL Öl
- » 10g Butter/Margarine
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1EL Curry
- » 1TL Mehl
- » 1/8l Instant-Gemüse-Brühe
- » 1-2 TL Zitronensaft
- » 75g Saure Sahne
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kohl in Spalten, Möhren in Stücke schneiden. Champignons halbieren. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20min garen. Kohlspalten im heißen Öl unter Wenden ca. 10min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

2. Fett in der Pfanne erhitzen. Zwiebel würfeln und darin glasig dünsten. Möhren und Champignons zufügen, ca. 5min braten. Mit Curry und Mehl bestäuben. Brühe angießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kohl zugeben, ca. 10min schmoren lassen.

3. Kartoffeln abgießen. Petersilie hacken und über die Kartoffeln streuen. Saure Sahne unter das Gemüse rühren. Alles auf einer Platte anrichten.

Nährwerte: 460kcal/E9g/F30g/KH37g pro Portion

angelegt am: 08.10.2003

Rezept-Nr: 565

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