

Rezept

Blumenkohl mit Mangold

Zutaten für ca. 4 Portionen: Arbeitszeit: ca. 20 min

- 1 kleiner Blumenkohl
- 500g Mangold
- 1-2 Peperoni
- 4-5 Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 100ml Gemüsebrühe
- Petersilie
- 1 Hand voll Pinienkerne
- Salz und Pfeffer
- Paprika rosenscharf
- 1EL Olivenöl
- 1 Prise Curry

Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen, den Mangold waschen und in dicke Streifen schneiden. Die Möhren waschen und putzen, in schöne Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit erhitztem Olivenöl anbraten. Wenn die Zwiebeln etwas Farbe haben, den Blumenkohl und die Möhren dazu geben. Alles nach ein paar Minuten mit etwas Brühe ablöschen und zugedeckt garen lassen. Nach ca. 5 Minuten den Mangold dazu geben unterrühren und weiter abgedeckt fertig garen. Die Pinienkerne separat anrösten und vorerst bei Seite stellen. Die Gemüsepfanne mit den Gewürzen gut abschmecken, und die Peperoni in klein geschnittenen Stücken unterrühren.

Abschließend die Pinienkerne überstreuen und servieren.

Guten Appetit!