

Herbstliches Allerlei mit Rosenkohl und Maronen

Zutaten für 2 Portionen

- 400 g Rosenkohl – putzen und die Röschen am Strunk kreuzweise einschneiden
- 100 g Karotten – waschen, schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 100 g gekochte Maronen
- 50 g braune Champignons – putzen und in Würfel schneiden
- 5 Aprikosen, getrocknet – vierteln
- 2 Schalotten – schälen, halbieren und fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- 50 ml Apfelsaft
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Korianderpulver
- 1 Prise Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die Aprikosen halbieren und in dem Apfelsaft ca. 10 Min. einweichen.

Den Rosenkohl in der kochenden Gemüsebrühe 3 Min. kochen, dann die Karottenscheiben dazugeben und 2 Min. mitkochen. Dann beides über einem Sieb abgiessen und beiseitestellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Ingwer, Champignons und die eingewickten Aprikosen darin andünsten, die Maronen und die eingeweichten Aprikosen mit dem Apfelsaft dazugeben, gut verrühren und 1-2 Min. köcheln lassen.

Dann den Rosenkohl und die Karotten ebenfalls in die Pfanne geben und mit Curry, Muskat, Koriander und Tamari würzen. Die Hafersahne angiessen, nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das herbstliche Allerlei auf zwei Tellern anrichten und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 471 kcal, Kohlenhydrate: 37 g, Eiweiss: 14 g, Fett: 28 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/herbstliches-allerlei-mit-rosenkohl-und-maronen.html>