

Rezept für KW 19-3



Spitzkohlgemüse

500 g Spitzkohl
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Bund Lauchzwiebeln
3 EL Butter
¼ l Gemüsebrühe
1 TL Kümmel
2 Lorbeerblätter
einige Gewürzkörner (Nelken,
Wacholderbeeren und Piment)
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
3-4 EL Kräuteressig
Apfeldicksaft nach Geschmack

Den Spitzkohl putzen, waschen und in dünne Steifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig schwitzen und den Spitzkohl dazugeben und kurz mitschwitzen.

Danach den Lauch dazugeben, mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe auffüllen. Kümmel und Lorbeerblätter daruntermischen. Die Gewürzkörner, am besten in einem Leinensäckchen, in das Gemüse hängen (so kann man die Gewürze nach dem Garen besser entfernen). Mit Meersalz, Pfeffer, Essig und etwas Apfeldicksaft abschmecken. Das Gemüse zugedeckt bei mäßiger Hitzezufuhr etwa 30 Minuten köcheln lassen, danach nochmals kräftig abschmecken.