

Gemüsepfanne mit Spitzkohl

Zutaten:

Karotten **E**, Spitzkohl **E**, Frühlingszwiebel **M**,
1 rote Zwiebel **M**, 3 EL Olivenöl **E**, Pfeffer **M**, Kümmel **M**,
Salz **W**, Bockshornklee **F**, brauner Zucker **E**,
Zitronensaft **H**

Vorbereitung:

Karotten, schälen, in feine Stifte oder Stückchen schneiden.
Frühlingszwiebel schräg in Ringe schneiden, Grün und Weiß trennen.

Spitzkohl putzen, in Stücke schneiden.

Rote Zwiebel schälen, in Spalten schneiden.

Zubereitung:

- F** heiße Pfanne
 - E** Olivenöl erhitzen,
 - M** rote Zwiebel und weiß von der Frühlingszwiebel anbraten
 - E** Karottenstifte zugeben, kurz anschwitzen, Spitzkohl zugeben
 - M** würzen mit Pfeffer, Kümmel
 - W** Salz
- leicht anbraten, dabei alles gut mischen, Temperatur reduzieren und mit aufgelegtem Deckel 5-20 Minuten schmoren lassen. Eventuell muss man etwas Wasser zugeben, damit es nicht anbrennt.

abschmecken mit:

- H** ein Spritzer Zitronensaft,
- F** etwas Bockshornklee,
- E** 1 Msp. braunem Zucker
- M** Pfeffer
- W** Salz

