

# Rezept des Monats November 2024

## Spitzkohl Eintopf



### Zutaten ( für 4 Portionen):

- 1 Spitzkohl (ca.600g)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Liter Brühe
- 100g saure Sahne
- 1 EL Senf
- 1 EL Soja soße
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry
- 1 Bund Petersilie
- Rapsöl (1-2 EL) zum anbraten

### Zubereitung:

Den Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen, dann die Kartoffeln dazu geben und auch etwas anbraten.

Alles mit der Brühe ablöschen und für ca. 10 min. köcheln lassen.

Den Spitzkohl hinzufügen und für weitere 10 min. köcheln lassen bis alles gar ist.

Anschließend mit der sauren Sahne, Soja soße, dem Senf, der Petersilie und den Gewürzen alles abschmecken und genießen 😊

Nährwerte p.Pers: 291 kcal, 45 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 5,5 g Fett