

Wirsingkohl mit Orange

Zubereitungsdauer: 45 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach · vegetarisch

Portionen

Zutaten für 4 Pers. als Beilage.

Zutaten

800 g Wirsingkohl
2 St. naturbelassene Orangen
Butter
Kümmel
Muskatnuss
Sahne, nach Wunsch

Zubereitung

Den Kohl putzen, halbieren und dann in feine Streifen schneiden. Die Blattrippen eventuell vorher entfernen. Eine tiefe Pfanne, am besten eignet sich eine Wok-Pfanne, erhitzen und ein wenig Olivenöl hineingeben. Den Kohl salzen und unter Rühren anschmoren.

Die Schale einer halben Orange abreiben, bzw. fein mit dem Messer abschneiden und in den Kohl geben. Mit einem Teelöffel Kümmel und einer Prise geriebener Muskatnuss würzen. Eine Orange halbieren, den Saft auspressen und zu dem Kohl geben. Die Pfanne abdecken und den Kohl etwa 15-20 Minuten bei kleiner Flamme schmoren, dabei zum Kochende die Flüssigkeitsmenge überprüfen, zur Not etwas Wasser nachgießen.

Zum Schluss 2 Esslöffel Butter und – je nach Gusto – etwa 50 ml Sahne hinzugeben. Die zweite Orange filetieren oder aber schälen und in Scheiben schneiden.

Das Gemüse abschmecken, auf einer Platte anrichten und mit den Orangenscheiben garnieren. Gut geeignet als zweite Beilage sind Kartoffelkroketten oder Herzoginnen-Kartoffeln.