



Email: info@kluth-shop.de Tel: 04193 9662 0 Web: kluth-shop.de



Scharfe Rosenkohl-Pfanne mit Kassler

Zutaten

400 g Rosenkohl

Salz

20 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

1 EL KLUTH Rohrzucker

1 EL Reissessig

1 EL Sojasauce

1 EL Limettensaft

Pfeffer

Chiliflocken

50 g KLUTH Römer-Haselnusskerne

2 Scheiben Kassler, ca. 250g

2 EL Rapsöl

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 447 kcal

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen, halbieren und in reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Ingwer schälen. Ingwer, Knoblauch und Chili grob hacken. Mit Rohrzucker, Reissessig, Sojasauce und Limettensaft in einem Mörser fein zerstoßen. Würzpaste mit Pfeffer und Chiliflocken würzen und beiseite stellen.
3. Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Haselnusskerne grob hacken und beiseite stellen.
4. Kasseler trocken tupfen und in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Kasselerstreifen und Rosenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten rundum braten. Würzpaste zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten mitbraten.
5. Inzwischen Frühlingszwiebel leicht schräg in feine Ringe schneiden. Rosenkohl-Kasseler-Pfanne mit gerösteten Haselnusskernen und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

TIPP: Statt mit dem Mörser können die Zutaten für die

Würzpaste auch in einem Blitzhacker kurz gemixt werden.