

Rezept Rosenkohl Kartoffel Pfanne

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Für zwei sehr hungrige Person

Zutaten

- 500g Rosenkohl
- 300g Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- Thymian
- Salz und Pfeffer
- Butter & Öl
- 100g Schafskäse
- Eine Handvoll Walnüsse

Zubereitung

1. Rosenkohl am Strunk abschneiden, äußere Blätter entfernen und den Strunk mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Gut waschen. Ca. 5 Minuten kochen.
2. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel (ca. 1cm) schneiden. Etwas Öl in eine große Pfanne geben, die Kartoffelstücke hinzugeben und bei mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder umrühren.
3. Nach 10 Minuten Deckel entfernen und weitere 5 Minuten garen. Danach den Herd etwas höher stellen und weitere 5 Minuten braten, damit die Kartoffeln knusprig werden.
4. Zwiebeln halbieren und in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehen fein hacken. Die Zwiebeln und einen Esslöffel Butter zu den fertig gegarten Kartoffeln in die Pfanne geben. 2-3 Minuten braten lassen.
5. Nun kommt der fertig gegarte Rosenkohl dazu. Rosenkohl halbieren und mit in die Pfanne geben. 5 Minuten braten. Apfel schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit dem gehackten Knoblauch zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben.
6. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Gewürfelten Fetakäse in die Pfanne geben und gut mit den übrigen Zutaten mischen.