

ROSENKOHLPFANNE MIT SPECK UND PILZEN

ROSENKOHLPFANNE MIT SPECK UND PILZEN

Das ewige Thema wenn es um die Suche nach einem schnellen, leckeren und dazu vielleicht auch noch ein bisschen gesunden Abendessen geht - was zaubert man aus den Resten im Kühlschrank? Diesmal ist es bei mir eine Rosenkohlpfanne mit Speck und Pilzen geworden. Damit habe ich Bessere Hälfte natürlich eine große Freude gemacht, der liebt nämlich alle was mit Rosenkohl gekocht wird. Dazu passt zum Beispiel ein leckerer Meerrettichdip und Tortillas oder Weißbrot.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

20 Rosenkohlröschen

5-6 Scheiben Bacon oder 80-100g Speck am Stück / Speckwürfel

6 Champignons

1 handvoll Cashewkerne (Pinienkerne gehen auch gut)

1/2 Bund Petersilie

2 Schalotten oder 1/2 Zwiebel

etwas neutrales Pflanzenöl

1 EL Butter

Pfeffer und Salz

FÜR DEN DIP:

2 EL Meerrettich (kein Sahnemeerrettich)

1 EL Schmand

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Zuerst entferne ich vom Rosenkohl die äußeren Blätter, halbiere die Röschen und gebe sie für ca. 5 Minuten in kochendes Salzwasser. Danach schrecke ich sie kalt ab damit sie ihre wunderbar frische grüne Farbe behalten. Während der Rosenkohl köchelt schneide ich die Schalotten in feine Würfel und brate sie zusammen mit dem ebenfalls klein geschnittenen Bacon in etwas Rapsöl an. Es empfiehlt sich eine größere Pfanne zu nehmen, das macht es später mit dem umrühren etwas einfacher.

Nicht den Rosenkohl aus den Augen verlieren, er darf auf keinen Fall verkochen! Als nächstes die Cashewkerne klein hacken und mit in die Pfanne geben. Die Pilze kleinschneiden und ebenfalls untermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die abgeschreckten Rosenkohlröschen mit in die Pfanne geben und Alles zusammen ordentlich durchmengen. Dabei auf keinen Fall den Rosenkohl zerdrücken. Ganz zum Schluss die Butter mit in die Pfanne geben und alles noch ein letztes Mal schwenken.

Jetzt schnell 2 EL Meerrettich mit 1 EL Schmand, etwas Pfeffer und Salz verrühren und in einem kleinen Schälchen anrichten.



Die Tortillas kurz in der Mikrowelle oder im Ofen aufbacken. Ein schönes Baguette oder Toastbrot machen sich natürlich auch sehr gut.

Die Petersilie fein hacken und mit in die Rosenkohlpfanne mit Speck und Pilzen geben.

Alles zusammen anrichten und schmecken lassen!

