



GEBRATENER KOHL MIT SCHINKEN

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 mittelgroßer Wirsing, in 2cm breite Streifen geschnitten
Salzwasser zum Blanchieren
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100g Schinken, mager, in Streifen geschnitten
- 100g Schinkenspeck, in Streifen geschnitten
- 2 EL Rapsöl
- Kümmel
- Salz

Zubereitung:

- Wirsing in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten blanchieren, abseihen und mit kaltem Wasser abspülen – so bleibt die grüne Farbe erhalten und der Kohl wird dadurch weniger blähend.
- Zwiebel, Knoblauch, Schinken und Schinkenspeck mit Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne rösten.
- Kohl dazugeben, würzen und zugedeckt weitere 5 Minuten fertig dünsten.