Rezept

Geschmorte Kohlspalten

Ein Rezept von Geschmorte Kohlspalten, am 29.04.2024

Zutaten

1	junger Weißkohl (ca. 1,2 kg)
	2-3 EL Butterschmalz
	Pfeffer
2 TL	getrockneter Oregano
400 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
2	Knoblauchzehen
	Salz
	¼ l Gemüsebrühe
125 g	Frühstücksspeck
	½ Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, dann den Kohl halbieren und jede Hälfte in drei Spalten schneiden, dabei den Strunkteil weitgehend entfernen. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Das Butterschmalz in einem breiten Topf oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Kohlspalten darin auf beiden Schnittflächen bei mittlerer Hitze in 5 Min. goldbraun anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Brühe und den Oregano dazugeben und die Brühe aufkochen lassen. Die Kohlspalten zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. schmoren. Nach ca. 5 Min. wenden.

4. Inzwischen den Frühstücksspeck in einer heißen Pfanne ohne Fett kross braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Die Tomaten zum Kohl geben, alles noch ca. 5 Min. schmoren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Auf den Kohl streuen. Mit dem Frühstücksspeck garnieren.