

## Rezept

# Orientalische Rosenkohlpfanne mit Butterkartoffeln

Ein Rezept von Orientalische Rosenkohlpfanne mit Butterkartoffeln, am 29.03.2023

## Zutaten

<b>1 EL</b> Butter für das Blech	<b>1 EL</b> grobkörniges Salz
<b>1 kg</b> vorw. festkochende Kartoffeln	<b>8</b> getr. Soft-Aprikosen
<b>50 ml</b> Apfelsaft	<b>750 g</b> Rosenkohl
<b>1</b> große Möhre	Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm)
<b>2 EL</b> neutrales Öl (z. B. Rapsöl)	<b>1 TL</b> Currypulver
<b>2 EL</b> Sojasauce	<b>150 g</b> Schafskäse (Feta)
<b>3 EL</b> Kürbiskerne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

## Zubereitung

1. Für die Kartoffeln Ofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Butter fetten und das Salz aufstreuen. Kartoffeln gut waschen und abbürsten, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. Im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. weich backen.
2. Inzwischen für die Pfanne Aprikosen in feine Streifen schneiden und im Apfelsaft einweichen. Rosenkohl putzen, waschen und die Röschen am Strunk kreuzweise einschneiden. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rosenkohl und Möhre in wenig Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. kochen.
3. Währenddessen Zwiebel und Ingwer schälen und getrennt fein würfeln. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Ingwer und Aprikosen samt Einweichsaft hinzufügen. Rosenkohl und Möhre mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben und in die Pfanne geben. Mit Curry und Sojasauce würzen.
4. Schafskäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden, über dem Gemüse verteilen und zugedeckt schmelzen lassen. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten, grob hacken und über das Gemüse streuen. Die Rosenkohlpfanne mit den Butterkartoffeln servieren.