

Rezept

Rosenkohlpfanne mit Polenta

Ein Rezept von Rosenkohlpfanne mit Polenta, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 kg Rosenkohl | 1 Zwiebel |
| 300 g durchwachsener Räucherspeck | 200 g Instant-Polenta (Maisgrieß) |
| 250 g vorgegarte Maronen (vakuumverpackt oder aus dem Glas) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 11 g F, 35 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Den Rosenkohl waschen, von Stielansätzen und welken Blättern befreien. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Speck von der Schwarte befreien und klein würfeln.

2. Die Speckwürfel in einer großen Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze rundum leicht anbraten, bis das Fett austritt. 1 EL Speckfett abschöpfen und beiseitestellen. Die Zwiebelstreifen zum Speck geben und ca. 3 Min. mit anschwitzen. Rosenkohl zugeben und rundum kurz anbraten, dann 4 EL Wasser zugießen. Den Rosenkohl in 10-15 Min. zugedeckt bissfest garen, dabei öfter umrühren.

3. Inzwischen die Polenta nach Packungsanweisung in ca. 5 Min. fertig garen. Die Maronen in die Rosenkohlpfanne geben, mit erhitzen und alles salzen und pfeffern. Die Polenta mit dem beiseitegestellten Speckfett vermengen und zur Rosenkohlpfanne servieren.