

Rezept

# Spitzkohl-Maronen-Pfanne

Ein Rezept von Spitzkohl-Maronen-Pfanne, am 29.05.2023

## Zutaten

½ Spitzkohl (ca. 700 g)	400 g braune Champignons (Egerlinge)
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)	½ Bund Thymian
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	400 g gegarte, geschälte Esskastanien (Maronen; vakuumverpackt)
½ Bund Petersilie	200 g Schmand

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 24 g F, 11 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Spitzkohl putzen, waschen, längs halbieren und quer in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spitzkohl, Pilze, Zwiebel, Knoblauch und Thymian darin bei großer Hitze ca. 4 Min. unter Rühren anbraten. Salzen und pfeffern. Kastanien und Apfelstücke dazugeben und 2-3 Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten.
3. Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Schmand, 100 ml Wasser und die Hälfte der Petersilie unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, übrige Petersilie daraufstreuen. Dazu passt Baguette.