

Rezept

Spitzkohl mit Quinoa und Feta-Creme

Ein Rezept von Spitzkohl mit Quinoa und Feta-Creme, am 27.04.2024

Zutaten

100 g bunte Quinoa	300 ml Gemüsebrühe
¼ TL Pul Biber	Salz
2 EL gehackte Mandeln	½ Bio-Zitrone
½ Spitzkohl (ca. 500 g)	2 EL Olivenöl
2 TL Butter	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	4 Stängel Petersilie
100 g Feta-Schafskäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 34 g F, 21 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 250 ml Brühe, Pul Biber und Salz in einem Topf kurz aufkochen. Quinoa und Mandeln zugeben und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 10-12 Min. garen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte noch ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Den Spitzkohl putzen, waschen und in sechs Spalten schneiden. Den Strunk so herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhängen. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, den Spitzkohl darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenschale und -saft würzen. Übrige Brühe (50 ml) angießen und den Kohl zugedeckt 8-10 Min. dünsten.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese hacken. Feta grob zerkrümeln und in einem hohen Rührbecher zusammen mit 50 ml Wasser mit dem Pürierstab cremig pürieren.
4. Die Quinoa mit den Spitzkohlspalten auf zwei Tellern anrichten, mit dem Zitronensud beträufeln und die Feta-Creme dazu reichen. Spitzkohl und Creme mit Petersilie bestreuen.