

Rezept

# Spitzkohlbrei

Ein Rezept von Spitzkohlbrei, am 27.04.2024

## Zutaten

**250 g** Kartoffeln

**250 g** Möhren

**4-5 EL** Rapsöl

**250 g** Spitzkohl

**100 g** Putenbrust

## Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in 20-25 Min. gar kochen.

---

2. Spitzkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und klein würfeln. Putenbrust waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden. Möhren und Fleisch in 5 EL Wasser zugedeckt 5 Min. dünsten. Spitzkohl zugeben und, wenn nötig, noch etwas Wasser, noch 10 Min. dünsten.

---

3. Die Kartoffeln pellen, klein schneiden und mit Gemüse und Fleisch fein pürieren.

---

4. Abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Jede Portion vor dem Verzehr mit 1 EL Öl anreichern.