

Spitzkohl aus dem Schmortopf mit Garnelen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Spitzkohl
- 1 Bio-Orange
- Olivenöl
- Butterschmalz
- 500 ml Orangensaft
- 200 ml Brühe oder Wasser
- 1 EL feine Scheiben Ingwer
- Muskat
- Salz
- Zucker
- Zitronensaft
- 8 mittelgroße Garnelen
- 0,5 EL Chiliflocken
- alternativ: 1 Chili-Schote
- 200 g Crème fraîche

Spitzkohl säubern und den angetrockneten Stielansatz entfernen, dann mit Strunk vierteln. Orange abwaschen, mit einem Ziseliierer feine Streifen von der Schale abziehen. Den Saft ausdrücken. Etwas Saft für den Crème-Fraîche-Dip beiseitestellen. Olivenöl und Butterschmalz in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Spitzkohlviertel hineingeben und von allen Seiten etwas anbraten. Orangensaft und ausgepressten Saft sowie Brühe angießen und die Orangenschale und den Ingwer hinzufügen. Die Kohlviertel sollten etwa zu einem Drittel im Sud liegen. Alles mit Muskat, Salz und etwas Zucker würzen. Den Spitzkohl 15 Minuten im Sud schmoren. Dabei mehrmals wenden. Kohl und Soße zum Schluss mit einem Hauch Zitronensaft abschmecken.

Garnelen säubern und gegebenenfalls die Därme entfernen. Jede Garnele in 2-3 Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin nicht länger als 1 Minute braten. Sie sollten noch leicht glasig und knackig sein. Dabei mit Salz und Chili würzen.

Die kalte Crème fraîche mit dem restlichen Orangensaft verrühren.

Servieren:

- 0,5 Bund Petersilie

Die Spitzkohlviertel mit Sud auf Teller legen. Je 1 Klecks kalten Dip darauf geben und die Garnelen darüberstreuen. Die Petersilie hacken und den Spitzkohl damit garnieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 27.05.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen