

Spitzkohl mit Orangen

Zutaten (für 6-8 Personen):

- 1,5 kg Spitzkohl
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 60 g Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Orangensaft
- 4 Orangen
- Salz und Pfeffer

Spitzkohl längs vierteln, Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und den Kohl darin circa fünf Minuten blanchieren. Danach abgießen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken.

Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und in Butter glasig andünsten. Gut abgetropften Spitzkohl dazugeben. Mit Brühe und Orangensaft ablöschen.

Das Kohlgemüse zehn Minuten bei kleiner Flamme im Topf (ohne Deckel) ziehen lassen. In der Zwischenzeit frische Orangen schälen und filetieren. Orangen kurz vor dem Servieren unter das Kohlgemüse heben, damit sie nicht zerkochen und schön frisch bleiben. Zum Schluss das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kohlgemüse eignet sich gut als Beilage zu einem Braten.

Sendung/Quelle: Mein schönes Land TV

Letzter Sendetermin: 15.03.2015

Koch/Köchin: Heike Gerbracht

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