



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Gebratenes Weißkraut – Kohldampf?

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 45 kcal

Zutaten

1 kg Weißkraut

80 g Zwiebel - geschält

10 g Ingwer - geschält

2 Esslöffel Olivenöl

25 g kalte Butter

0.5 Handvoll gehackte Kräuter, z. B. Petersilie und Schnittlauch

Salz, schwarzer Pfeffer, Chili, Kümmel

Zubereitung

1. Einen oder je nach Menge mehrere schwere Töpfe und Pfannen bei mittlerer Hitze vorheizen lassen.
2. Das Weißkraut halbieren, den Strunk entfernen und in ca. 5 cm Rauten (blättrig) schneiden.
Anschließend in stehendem kaltem Wasser waschen und abtropfen.
3. Olivenöl in die Pfanne geben und die Pfanne maximal 2 – 3 Fingerbreit mit Kraut befüllen und leicht salzen. Alles bei mittlerer bis voller Hitze ca. 5 bis 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten lassen.
Wichtig: Es soll braten, nicht kochen - den Unterschied kannst Du hören.
4. Währenddessen die Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch und Ingwer separat in Würfel schneiden und die Kräuter fein hacken.
5. Nachdem das Kraut schön angebraten wurde und sich in der Pfanne ein Bratsatz gebildet hat, die kalte Butter zusammen mit den Zwiebeln beigeben und unter Rühren noch mal 2 – 3 Minuten braten.

Tipp: Falls das Kraut noch zu hart ist, mit etwas Brühe, Weißwein oder Wasser ablöschen und verkochen lassen.

6. Knoblauch und Ingwer beigeben, nochmals kurz mitdünsten, Kräuter beigeben und mit Salz und Pfeffer fertig abschmecken.

7. Auf einen warmen Teller anrichten und servieren.



Weißkohl ist nicht nur günstig & lecker, sondern auch sehr vielseitig

Wozu passt das Kraut?

Dieses Gemüse passt zu einem Schweinebraten genauso gut wie zu einem gebratenen Steak.

Grundsätzlich ist es eine leckere Beilage, die sich für viele Gerichte kombinieren lässt.

Wie kannst Du das gebratene Kraut variieren?

Für Abwechslung kannst Du das Kraut z. B. mit Bier ablöschen oder anstatt Kümmel Schwarzkümmel verwenden. Anstelle von Weißkraut kannst Du beispielsweise auch Spitzkraut verwenden.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Liebe Grüße

Felix