

## Rosenkohl-Kastanien mit **Steinpilzbraten**



Die 100 % pflanzliche Alternative.

Kastanien sind basisch, enthalten wenig Fett und sind damit goldrichtig in der gesunden Küche.

Hier harmonisieren sie ideal mit Rosenkohl und dem feinen Steinpilzbraten.

## So wirts gemacht!

Zutaten für 2 bis 3 Personen

- 200 g Kastanien, geschält (evtl. tiefgekühlt)
- 1 mittelgrosse Zwiebel (70 g), gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 5 EL Baumnuss- oder Rapsöl
- 300 g Rosenkohl (evtl. tiefgekühlt)
- 2 dl Gemüsebrühe
- 250 g Steinpilzbraten
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer zum Nachwürzen



### Zubereitung:

- Tiefgekühlte, bereits geschälte Kastanien verwenden oder Kastanien selbst vorbereiten: *Die Kastanien quer zur Faser einschneiden, in kochendes Wasser geben und 7 Minuten blanchieren. Kastanien mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schale und die darunter liegende braune Haut abziehen. Wurmstichige Kastanien gehen nicht unter, sondern schwimmen an der Oberfläche.*
- In einer Bratpfanne die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Öl andünsten.
- Den Rosenkohl rüsten. Grosse Röschen halbieren. Tiefgekühlter Rosenkohl kann einfach in die Pfanne gegeben werden.
- Die Kastanien, den Rosenkohl und die Gemüsebrühe zu den Zwiebeln in die Bratpfanne geben. Alles 12 Minuten dreiviertel zugedeckt garen lassen, damit das Wasser verdampfen kann.
- Den Steinpilzbraten in 1-2 cm grosse Stücke schneiden.
- Sobald fast alles Wasser in der Bratpfanne verdampft ist, die Steinpilzbratenstücke ebenfalls in die Bratpfanne geben. Alles während 2 Minuten unter häufigem Wenden kräftig anbraten.
- Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und die fein gehackte Petersilie kurz vor dem Servieren zum fertigen Gericht dazugeben.

*Zusammen mit einem bunten Salat servieren.*