

WISSENSHÄPPCHEN

Podcast Folge #3: Geheimzutat Vanille

Rezept: Spitzkraut (Spitzkohl) in Vanilleobers

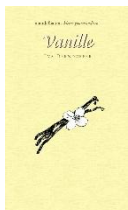
Ursprünglich habe ich eine Mischung aus Wirsingkohl, orangen und gelben Karotten in Vanilleobers gegart (Original-Rezept in meiner Vanille Gourmandise*). Meine Tochter hat dann aber am liebsten Spitzkraut mit Vanilleobers gegessen. Und zwar Berge davon! Und ohne Karotten. Egal ob Kohl oder Kraut – beide haben schwefelige Noten - in Kombination mit Obers und Vanille wird daraus ein sehr mildes und rundes Gericht.

Zutaten:

2 EL Rapsöl, ½ Spitzkraut, 50 g Milch, 50 g Schlagobers (Sahne), ¼ TL **Vanillepulver aus gemahlenden Schoten**, Salz

Zubereitung:

Das Kraut feinnudelig schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erwärmen. Spitzkraut hinzufügen und einige Minuten unter Rühren andünsten, dann die Hitze reduzieren. Milch, Schlagobers, Vanillepulver und Salz verrühren und zum Kraut geben. Garen, bis das Kraut weich ist, ggf. noch etwas Milch und Obers zufügen. Abschmecken. Dazu passt Basmatireis.



*Quelle: Derndorfer E. Vanille. Mandelbaum Verlag, 2019.