

Küchenträume

Jankas Spitzkohl mit Quinoafüllung

Für 2 Schiffchen

Zutaten

1 großer Spitzkohl
100 g Quinoa
150 ml Gemüsebrühe
2 Schalotten
2-3 Karotten
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 EL Tomatenmark
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
1 TL Paprika edelsüß
1 EL Öl zum Anbraten
Salz & Pfeffer
½ Zitrone

Zubereitung

Den Quinoa mit der Brühe in einem Topf zum Köcheln bringen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. (Sobald der Quinoa fertiggekocht ist, einfach mit einem Deckel beiseite stellen).

In einer Pfanne die Schalotten mit etwas Öl auf mittlerer Hitze anbraten. In der Zwischenzeit werden die Karotten und der Knoblauch klein geschnitten. Diese kommen ebenfalls in die Pfanne und dürfen mit anbraten. Weiter geht es mit der Paprika. In Würfel schneiden und mit anbraten. Im Anschluss das Tomatenmark in die Pfanne geben und mit anrösten. Das Gemüse wird nun auf mittlerer Hitze weiter gegart und zwischendurch gerührt.

Unterdessen kann bereits der Spitzkohl bearbeitet werden. Dazu den Spitzkohl halbieren und die inneren Blätter ausschneiden. Den „Kern“ klein schneiden und zum restlichen Gemüse geben. Die äußere Hülle wird nun gegart. Dazu füllt man einen großen Topf mit heißem Wasser (ca. $\frac{3}{4}$ gefüllt), lässt es aufkochen und gibt 4 TL Salz hinein. Den halbierten Spitzkohl hineingeben und bei mittlerer Hitze für ca. 5-10 Minuten (nach Belieben) im gedeckelten Topf köcheln.

Das Gemüse in der Pfanne sollte mittlerweile weich gegart sein. Hier kommen nun noch die Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma) hinzu und das Ganze wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Der Quinoa wird nun zum Gemüse gegeben und miteinander vermischt.

Den Spitzkohl auf einem Teller anrichten und die Quinoa-Füllung in die Mulde geben. Zum Schluss noch einen ordentlichen Spritzer Zitronensaft auf die Hälften geben.

Guten Appetit!