



Vegetarische Grünkohlpfanne mit Kartoffellocken

Zutaten (für vier Portionen)

500 g Kartoffeln
1 kg Grünkohl
4 rote Zwiebeln
100 ml Sojasauce
100 ml Gemüsebrühe

200 ml saure Sahne
100 g Mayonnaise
3 EL Senf (grob und fein)

Salz, Pfeffer
Zucker
1 Zitrone
Senfkörner
frischer Majoran
Frittieröl

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Saure Sahne, etwas Mayonnaise und Senf zu einem Dip zusammenrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Kartoffeln auf einem Spiralschneider schneiden und anfrittieren. Grünkohl waschen, Stiele entfernen und grob in mundgerechte Stücke schneiden. Senfkörner kurz in heißem Wasser brühen. Zwiebeln schälen und vierteln. Grünkohl, Zwiebeln und Senfkörner zusammen in einer Wok-Pfanne sehr heiß anbraten. Abschließend mit Sojasauce und Gemüsebrühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone sowie etwas Senf abschmecken. Kartoffeln ein weiteres Mal knusprig frittieren und salzen. Kurz vor dem Servieren großzügig frischen Majoran zum Grünkohl geben. Jeweils eine Portion Grünkohl mit Spiralkartoffeln servieren, den Dip separat reichen.

Nährwerte pro Portion:

660 kcal – 49 g Fett – 18 g Eiweiß – 35 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.