Spitzkohl-Walnusspfanne

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	346 kcal/ 1447 kJ		
Eiweiß:	8,6 g	Fett:	18,1 g
Kohlenhydrate:	37 g		

Zutaten für 4 Portionen :

1	Spitzkohl (ca. 800 g)
600 g	kleine Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
	Salz
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe
	abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone
80 g	kalifornische Walnüsse
1 Bund	Dill
30 g	getrocknete Cranberries

Zubereitung:

1. Spitzkohl putzen, abspülen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Spitzkohl, Zwiebel und Knoblauch darin unter gelegentlichem Wenden 8 bis 10 Minuten braten, dabei nach und nach die Gemüsebrühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

3. Walnüsse hacken und in einer kleinen Pfanne kurz rösten. Dill abbrausen, trockenschütteln und hacken. Walnüsse, Dill und Cranberries unter den Spitzkohl mischen und nochmals abschmecken.

4. Kartoffeln abgießen und nach Belieben unter den Spitzkohl mischen oder getrennt dazu reichen.

Tipp: Statt Spitzkohl schmeckt zu diesem Gericht auch Chinakohl. Da er zarter ist als Spitzkohl reicht eine Garzeit von 6-8 Minuten.