



SPITZKOHL MIT SARDELLEN

ZUTATEN aus der Rezeptkiste für 4 Portionen

2 kleine Köpfe Spitzkohl, 2 Knoblauchzehen, 1-2 Zwiebeln
ca. 7 Sardellenfilets (in Salz eingelegt), ca. 400ml Wasser,
650g Kartoffeln

Zutaten Empfehlung (nicht im Rezept enthalten)

2 EL Kapern
80ml Gemüsebrühe
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Spitzkohl putzen, vierteln, von dem harten Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Spitzkohlviertel quer in breite Stücke schneiden. Zwiebeln vierteln und in feine Viertel-Monde schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln anrösten. Den Kohl dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten., dann den Knoblauch dazu geben. Das Wasser (Brühe) dazugießen und den Kohl offen ca. 5 Min. dünsten, dabei ab und zu umrühren. Nun die Sardellen und die Kapern grob hacken, beides unter den Kohl rühren und heiß werden lassen. Den Kohl bei Bedarf nachwürzen mit salzen und pfeffern. Achtung Sardellen sind bereits salzig. Die vorher in Salzwasser gekochten Kartoffeln pellen, vierteln und dazu geben. Dann den Spitzkohl sofort oder lauwarm abgekühlt anrichten und servieren.