

## Geschmorter Spitzkohl mit Tomaten & Parmesan

**ARBEITSZEIT** ca. 15 Minuten KOCH-/BACKZEIT ca. 30 Minuten

**PORTIONEN** 2 Personen





## ZUTATEN

0,5 Spitzkohl

1 Prise Zucker

1 Zehe Knoblauch

0,5 Chilischote

1 EL Rapsöl (oder ein anderes

neutrales Speiseöl)

0,5 Dose Tomaten

3 Tomaten

0,5 EL Tomatenmark

1/4 Zitrone

2 hartgekochte Eier

100 ml Gemüsebrühe

40 g Parmesan

1 Schuss Olivenöl

Butterschmalz Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die frischen Tomaten in Würfel schneiden.

Den Spitzkohl vierteln, so dass die Stücke in eine große Pfanne passen. Das Butterschmalz in die Pfanne geben und den Spitzkohl darin kurz bei mittlerer Hitze anbraten. Leicht salzen und eine Prise Zucker dazugeben, damit Röstaromen entstehen.

Darauf achten, dass der Kohl nicht anbrennt und sich an der Pfanne

Den angebratenen Kohl aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Eier hart kochen.

Den Knoblauch schälen und zusammen mit der Chilischoten hacken.

Das Rapsöl in die Pfanne geben, den Knoblauch und Chili kurz anbraten. Die Dosentomaten, frischen Tomaten und das

Tomatenmark dazugeben und mit Zitronensaft und Salz würzen.

Den Kohl auf das Tomatenbett setzen und ca. 15 min. bei mäßiger Hitze ohne Deckel schmoren. Den Kohl 2-3 Mal wenden, so dass er

das Tomatenaroma aufnehmen kann.

Die Eier in Viertel schneiden und die Gemüsebrühe erhitzen. Auf jeden Teller ein Bett aus Tomatensoße geben, darauf jeweils ein Kohlviertel gaben. Etwas Gemüsebrühe in die Lamellen des Kohls gießen. Etwas schwarzen Pfeffer darüber geben und mit den Eiern

Zum Schluss ein Parmesanspäne darüber streuen und 1 Spritzer Olivenöl über den Kohl geben.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan

VegetarischMit Alkohol

Ohne ZuckerFür Kinder geeignet