

# UNSER



# REZEPT

## DER WOCHE

---

### GEBRATENER SPITZKOHL

MIT WALNUSSSAUCE

---

#### Zutaten

2 kleine Spitzkohl/ 1 großer  
1EL Kokosöl  
100g Walnüsse  
1EL Weißweinessig  
1/2TL Senf  
1TL Ahornsirup  
100ml Wasser  
1 Granatapfel  
4 Stängel Petersilie  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

1. Die Walnüsse grob hacken. Mit dem Senf, Ahornsirup und dem Wasser in einen Mixer geben und zu einer cremigen Sauce mixen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Petersilie fein hacken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.
3. Den Spitzkohl waschen und längs halbieren. Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Spitzkohl mit der Schnittseite hineingeben und ca. 3 – 5 Minuten anbraten. Wenden und nochmals einige Minuten anbraten. Etwa 100 ml Wasser in die Pfanne geben und den Spitzkohl dünsten, bis er weich ist. Herausnehmen, mit der Sauce beträufeln und mit Granatapfelkernen und gehackter Petersilie bestreuen

Guten Appetit!