

Limetten- Spitzkohl

Bio Kochbox KW 30



Limetten- Spitzkohl



Für 2 Portionen:

- ½ Chili
- ½ Spitzkohl
- 2 Limetten
- 1 Zwiebel
- 150 ml Weißwein
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Petersilie
- 300 g Frühkartoffeln

Für 4 Portionen:

- 1 Chili
- 1 Spitzkohl
- 4 Limetten
- 2 Zwiebeln
- 300 ml Weißwein
- 2 EL Speisestärke
- 4 EL Petersilie
- 600 g Frühkartoffeln

Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer, Zucker
- 40 g Zucker

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, putzen und in Salzwasser garkochen. Chilischote fein hacken. Äußere Blätter des Spitzkohls entfernen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl in ca. 3 cm große Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Limettenschale abreiben. Limetten auspressen (Limetten längs durchschneiden!). Zwiebel pellen und fein würfeln. Zucker in einem Topf schmelzen, Limettenschale, Chili und Zwiebel dazugeben, mit Wein und Limettensaft ablöschen.

Kohl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Umrühren und ca. 15-20 Minuten zugedeckt garen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, den Spitzkohl leicht damit binden. Petersilie dazugeben und servieren.