

# Paprika-Spitzkohlpfanne mit Feigenschmand

Bio Kochbox KW 41



# Paprika-Spitzkohlpfanne mit Feigenschmand



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 300 g Paprika rot
- ½ Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 2 TL Tomaten-Paprikamark
- 300 g Passata
- 1 Feige
- 100 g Schmand
- 1-2 TL Balsamico bianco

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer, Zucker
- Cayennepfeffer
- 2 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika darin andünsten, bis die Zwiebeln eine goldgelbe Farbe haben. Tomaten-Paprika-Mark zugeben, kurz anschwitzen, die passierten Tomaten zugeben und etwas einkochen lassen.

Mit den Gewürzen herzhaft abschmecken. Die Feige waschen, trocken tupfen und vierteln. Mit dem Essig in einem kleinen Topf erhitzen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Den Schmand zugeben, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feigenschmand zur Gemüsepfanne servieren.