

WDR - Kochen mit Olaf Baumeister

*Wittgensteiner Lammrücken unter der Olive
mit geschmortem Spitzkohl
und Kartoffel-Käse-Nocken*

500 Jahre im Familienbesitz
Oberkirchen, Eggeweg 2
Telefon 02975 82-0
Telefax 02975 82-522
www.Gasthof-Schuette.de
info@Gasthof-Schuette.de

11. März 2019

Rezept für 4 Personen

Spitzkohl

Zutaten:

*1 Spitzkohl ca. 800gr.
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Muskat
Kreuzkümmel*

Zubereitung:

- Spitzkohl - äußere Blätter abschneiden*
- vierteln und den Strunk herausschneiden*
- die Viertel in feine Streifen schneiden*
- waschen und in einem Sieb abtropfen lassen*
- Pfanne oder Wok erhitzen*
- Olivenöl und Spitzkohl zugeben*
- würzen, etwas Kreuzkümmel*
- Spitzkohl garen und abschmecken*
-