

Schmorkraut mit Petersilienkartoffeln

- für 4 Personen -

Zutaten:

600g Spitzkohl

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer, edelsüße Paprika, Kümmel

600 g Kartoffeln

Petersilie, Salz

Zubereitung:

Spitzkohl in Würfel schneiden • Öl erhitzen und Kohlstücke darin anbraten • Gewürze hinzufügen und 10 Minuten garen lassen • Kartoffeln schälen, dämpfen • mit Salz und Petersilie servieren •

Nährwertangaben:

1 Portion = 199 kcal, 8 g Ball., 0 mg tier. Chol.

1 KHE = 60 g Kartoffeln