

Federkohl mit Rüeblì an Kümmelrahm

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

800 g Federkohl
Salz
300 g Rüeblì
1 Zwiebel, klein
2 Esslöffel Butter
1 dl Noilly Prat
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1.5 dl Rahm
1 Teelöffel Kümmel

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch ½ dl Noilly Prat und 1 dl Rahm verwenden.
1 Person: Zutaten vierteln, jedoch je ½ dl Noilly Prat und Rahm verwenden.

Info

Pro Portion
8 g Eiweiss
20 g Fett
11 g Kohlenhydrate
286 kKalorien
1197 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

- 1 Die grünen Blätter des Federkohls von den Rippen streifen und gründlich kalt spülen.
 - 2 Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Federkohlblätter hineingeben und 10 Minuten blanchieren.
 - 3 Während der Federkohl kocht, die Rüeblì schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
 - 4 Den Federkohl in ein Sieb abschütten, gründlich kalt abschrecken und gut ausdrücken. In Streifen schneiden.
 - 5 In einer eher weiten Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel und die Rüeblì darin andünsten. Den Federkohl beifügen, kurz mitdünsten, dann den Noilly Prat dazugiessen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten.
 - 6 Den Rahm und den Kümmel mischen und über das Gemüse giessen. Alles ungedeckt unter gelegentlichem Wenden nochmals 10 Minuten dünsten; die Garflüssigkeit soll dabei fast ganz einkochen.
- Als Beilage passen Würste oder Salzkartoffeln.