

Geschmortes Spitzkraut mit Möhren und Petersilie

Für 4 Personen

*1 Kopf Spitzkraut (ca. 600 g)
4 junge Möhren mit Grün
4 EL Schweineschmalz
1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüse- oder
Fleischbrühe
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1/2 TL Kümmel
1 Bund glatte Petersilie*



Vom Spitzkraut die äußeren Blätter entfernen. Den Krautkopf waschen, vierteln oder achteln. Die Möhren schälen, vom Grün etwa 2 cm stehen lassen. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Das Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Krautecken darin von beiden Seiten braun anbraten. Die Möhren dazugeben. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse dazudrücken.

Die Brühe angießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kümmel bestreuen und zugedeckt im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten weich garen.

Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Krautecken herausnehmen, mit den Möhren und etwas Sud auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp:

Den Salat mindestens 1/2 Tag bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Und dazu?

Als vegetarischen Hauptgang servieren Sie die Krautecken mit reichlich frisch geriebenem Parmesan (Parmigiano reggiano). Wenn es etwas opulenter sein darf, passt gebratenes Schweinefleisch.