



Kraut-Schinken-Pfanne mit Pastinakenpüree

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weißkohl	0.5 St.
Öl	2 EL
Schinkenwürfel	250 g
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pastinaken	800 g
Sonnenblumenkerne	4 EL
Schnittlauch, frisch	20 g
Frischkäse, natur	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Weißkohl waschen, vierteln, Strunk und äußere Blätter entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schinkenwürfel darin ca. 1 Min. anbraten. Weißkohl zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Danach mit 100 ml Wasser und Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.
3. Pastinaken schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
4. Inzwischen in einer Pfanne Sonnenblumenkerne auf hoher Stufe fettfrei ca. 3 Min. rösten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden.
5. Pastinaken abgießen, zurück in den Topf geben und zusammen mit Frischkäse fein pürieren. Schnittlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
6. Kohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kraut-Schinken-Pfanne mit Pastinakenpüree auf Tellern anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	436 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	20 g