



Stir Fry mit Kohl und Würstchen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weißkohl	0.5 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Schinkenmettwurstchen oder Knacker	540 g
Walnusskerne	4 EL
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Senf	1 EL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Kreuzkümmel	
Balsamicoessig, hell	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Dill, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder, feine Reibe

1. Kohlhälfte halbieren, Strunk entfernen und in gleichmäßige, ca. 4–5 cm große Stücke schneiden. Geschnittenen Kohl waschen und gründlich trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Würstchen in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse darin ca. 2–4 Min. goldbraun rösten. Walnüsse grob hacken und in einer Schüssel beiseitestellen.
3. Pfanne auswischen und darin erneut 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Würstchenwürfel im Öl ca. 3 Min. kross anbraten. Temperatur reduzieren, Zwiebelstreifen zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. mitbraten. Würstchen-Zwiebel-Mischung zu den Nüssen geben und beiseitestellen.
4. 2 EL Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und zunächst die Hälfte des Kohls darin mit etwas Salz unter Schwenken ca. 3–4 Min. anbraten. Restlichen Kohl zugeben, erneut salzen und weitere 4–5 Min. braten. Ein Teil der Blätter bleibt so knackig. Dabei weiterhin gelegentlich schwenken.
5. Derweil Knoblauch schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse geben. In einer Schüssel Knoblauch, Senf, Paprikapulver, Kümmel, 1 EL Wasser und Essig mit 3 EL Öl mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Dill und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Vom Dill grobe Stiele entfernen und fein hacken.
7. Kohl mit Würstchen, Zwiebel, Nüssen und Dressing mischen. Falls notwendig weiteres Öl zugeben und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Stir Fry mit Kohl und Würstchen

auf Tellern anrichten und mit Kräutern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	517 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	41 g