

Kürbispfanne mit Federkohl



Rezept von
Johanna Geisenhainer
Köchin bei **dieCuisine**

2 grosse Zwiebeln, gewürfelt
Knoblauch nach Belieben, in Scheiben
½ Hokkaido oder anderer Kürbis nach Wahl, grob gewürfelt
8 Blätter Federkohl mit Stiel
Oliveöl
½ TL Senfkörner
1 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer
150 ml Bier, optional Gemüsebrühe
1 EL Aceto Balsamico
1 Dose Bohnen (240 g mit Kochwasser)

Zubereitung

Den Federkohl gut waschen und die Blätter vom Stiel befreien. Die Stiele in Ringe schneiden. Die Hälfte der Blätter grob hacken. Den Rest gut trockentupfen und für die Chips beiseitelegen.

In einer grossen Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebeln und Kürbis dazugeben. Bei mittlerer Hitze braten, bis sie leicht gebräunt sind. Knoblauch und Gewürze hinzugeben und etwas weiter anrösten.

Mit dem Bier ablöschen und den Balsamico dazugeben. Die geschnittenen Federkohlstiele und die gehackten Blätter ebenfalls dazugeben, leicht salzen. Die Bohnen mit der Flüssigkeit hinzugeben und das Ganze köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit reduziert und der Kürbis weich gegart ist. Falls nötig etwas Gemüsebrühe oder Bier nachgiessen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Für die Chips die gut abgetrockneten Federkohlblätter in eine Schüssel geben. Mit einem guten Schuss Oliveöl, einer Prise Salz und Gewürzen nach Wahl (z.B. Knoblauchpulver und Curry) marinieren. Die Blätter sollten glänzen und das Öl schön einmassiert sein. Bei 150 °C Umluft circa 10 Minuten backen. Gelegentlich wenden. Die Chips müssen aus dem Ofen genommen werden bevor sie braun sind, ansonsten schmecken sie verbrannt. Beim Auskühlen werden sie knuspriger.