



Weißkohl-Pfanne

Wer hätte gedacht, dass Kohl so lecker aussehen und vor allem schmecken kann? Mit ein paar italienischen Kräutern, Wildreis und Paprikajoghurt gibt es heute das perfekte Gericht für den Feierabend!

Gesamtzeit: 45 Minuten

Zutaten (für 2–3 Personen)

- 1/2 Kopf Weißkohl
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Tasse Wildreis-
- mischung
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 EL Olivenöl
- Salz / Pfeffer
- 250 g Joghurt, natur
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Paprikapulver

1 Die Knoblauchzehe pellen, fein hacken und zusammen mit dem Joghurt vermischen.

2 Das restliche Gemüse schälen, sowie Wurzel- und Strunkansätze entfernen. Die Zwiebel fein hacken. Die Möhre in Halbmonde und den Kohl in dünne Streifen scheiden. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate das Gemüse etwa 15 Minuten darin an, bis der Kohl leicht glasig wird.

3 Das Ganze würzen und mit 250 ml Wasser ablöschen. Alles für weitere 20-25 Minuten köcheln lassen. Währenddessen den Reis nach Packungsanleitung im Salzwasser garen. Zum Schluss das Kohlgemüse mit dem Reis und den Kräutern vermengen und den Joghurt dazu reichen. Mit etwas Paprikapulver über dem Joghurt bekommt das Gericht noch ein wenig mehr Farbe.

Guten Appetit!