



## Schwarzwurzel-Weißkohl-Pfanne

### Wurzelgemüse

!!! Die Schwarzwurzel färbt sehr schnell ab und wird klebrig. Verwendet Bitte Handschuhe. !!!

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser kräftig abbürsten, schälen und holzige Enden abschneiden. Anschließend in Stücke schneiden.

Karotten und Kartoffeln schälen. Karotten in Scheiben und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Schwarzwurzeln in kochendem Salzwasser, mit der Milch, für ca. 15 Minuten kochen. Nach 10 Minuten die Kartoffelwürfel und Karottenscheiben dazu geben.

### Gemüse

Inzwischen den Weißkohl waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

### Zubereitung

Wurzelgemüse abgießen und abtropfen lassen. Eine große Pfanne erhitzen und das Wurzelgemüse mit etwas Öl, unter Wenden, ca. 5 Minuten braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und zur Seite stellen.

Anschließend in der gleichen Pfanne den Weißkohl und die Zwiebelringe, mit etwas Öl, für etwa 6 Minuten anbraten. Der Weißkohl sollte eine leichte Bräune bekommen.

Tomatenmark in die Pfanne geben und anschwitzen lassen. Mit dem Paprikapulver bestäuben, Gemüsefond zugießen und aufkochen.

Wurzelgemüse wieder hinein geben und nochmal 3 Minuten mit köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver abschmecken.



### Zutaten für 4 Portionen:

#### Wurzelgemüse

500	g	Schwarzwurzel
200	g	Karotten
300	g	Kartoffeln, festkochend
4	EL	Milch
½	l	Wasser
		Salz

#### Gemüse

500	g	Weißkohl
3	Stk	Zwiebeln
1	EL	Tomatenmark
1	TL	Paprikapulver, edelsüß
250	ml	Gemüsefond
		Kreuzkümmel
		Pfeffer