

Geschmorter Weißkohl mit Orange



GEMÜSE DER SAISON

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Strunk vom Weißkohl entfernen und den Rest in dünne Streifen schneiden. Die Möhre schälen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Orange halbieren. Die Schale von der einen Orangenhälfte entfernen, die Orange in Stücke teilen und zum Garnieren beiseite legen. Die andere Hälfte der Orange auspressen und den Saft ebenfalls beiseite stellen.
3. Stangensellerie klein schneiden. Ein Schuss von der Brühe in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel ca. 2 Minuten darin andünsten.
4. Dann die Selleriestücke, Weißkohl- und Möhrenstreifen dazu geben und weitere 2 Minuten dünsten. Anschließend den Pfanneninhalt mit der restlichen Brühe und dem Orangensaft ablöschen, das Lorbeerblatt hinzufügen und 10 Minuten köcheln.
5. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Essig nach Belieben abschmecken und 1 Minute ziehen lassen. Währenddessen die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Das Kohlgemüse anrichten, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Orangenstücken garniert servieren. Mit Hüttenkäse belegtes Brot dazu reichen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Weißkohl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Stangensellerie
- 1/2 Möhre (ca. 35 g)
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1 Orange (ca. 150 g)
- Salz / Pfeffer
- Lorbeerblatt
- Weißweinwessig
- 70 g Hüttenkäse, fettarm
- 60 g Eiweißbrot



392 kcal
Kalorien



36 g
Kohlenhydrate



11 g
Fett



30 g
Eiweiß



23 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff