

# ORIENTALISCHE KOHLPFANNE MIT DATTELN UND MANDELN

## Das benötigt Ihr für 3 - 4 Portionen...

Hokkaido	150 g
Apfelsaft naturtrüb	100 ml
Gemüsefond (am besten selbstgekocht)	ca. 0,3l
geschälte Mandeln	80 g
Zwiebel	1
Wirsing oder Weißkohl	250 g
Lauch (möglichst grüner Abschnitt)	10 cm
Olivenöl	3 EL
Soft-Datteln (getrocknet)	4
kleiner Apfel	1
Speisestärke	1 TL
kalte Butter	20 g
Minze, fein gehackt	1 EL
glatte Petersilie, grob gehackt	3 EL
Pfeffer aus der Mühle	
Meersalz	
Kümmel	1/2 TL
Paprika edelsüß	1 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Cayennepfeffer	1 TL

## So wirds gemacht:

Kürbis waschen, in grobe Stücke schneiden und in Apfelsaft und Brühe bei geschlossenem Deckel dünsten, bis er fast gar ist.

Mandeln kurz ohne Fett rösten.

Zwiebel pellen und kleinschneiden.

Kohl und Lauch in sehr feine Streifen schneiden, in etwas Öl anbraten, Zwiebelstückchen zufügen und alles dann fünf Minuten schmoren. Es dürfen Röstaromen entstehen

Datteln in kleine Stücke schneiden und zum Kohl geben.

Apfel waschen, kleinschneiden und ebenfalls unterheben.

Kürbis samt Flüssigkeit zufügen und alles ca. fünf Minuten köcheln lassen.

Optional: Etwas Speisestärke in wenig kaltem Wasser auflösen und nach und nach in die Soße rühren, bis diese bindet.

Dann die kalte Butter unterziehen und alles kurz aufkochen lassen.

Minze und Petersilie untermischen.

Mit den wunderbaren Gewürzen nach eigenem Gusto abschmecken.

Mandeln ganz grob hacken und über die Gemüsepfanne streuen.

**Tipp: Es ist super genial, das Ganze mit Harissa oder einer anderen scharfen Würzpaste abzuschmecken.**