




Weißkohlpfanne mit Kartoffeln und Paprika-Quark



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Weißkohl	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Zitronen	1 St.
Sonnenblumenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kümmel, ganz	
Gemüsebrühe	300 ml
Paprika, rot	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
saure Sahne	100 g
Paprika, edelsüß	1 EL
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, feine Reibe

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 25 Min. garen. Weißkohl waschen, vierteln, äußere Blätter und Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Kohl mit Frühlingszwiebeln ca. 3–4 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zitronenschale würzen. Brühe angießen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. zugedeckt garen, dabei mehrmals wenden.
3. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. In einer Schüssel Paprika mit Quark, saurer Sahne und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
4. Kartoffeln abgießen und pellen. Weißkohl abschmecken, mit Kartoffeln und Quark anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 448 kcal

Kohlenhydrate 71 g

Eiweiß 18 g

Ballaststoffe 14 g

Fette 12 g
