



## Orientalischer Rotkohl

mit Pfirsich, Haloumi und  
Cashewkernen

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 70 min Kochzeit

🍴 747 kcal pro Portion

••• Leicht

🌍 International

🌱 Vegetarisch

### Zutaten

2 Portionen

600 g Rotkohl

1 Zwiebel, rot

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1 Möhre

500 g Kartoffeln, mehligkochend

1 Pastinake

1 Pfirsich

1 Bund Petersilie

Pflanzenöl zum Braten

1 Tl Ras El Hanout

150 ml Gemüsefond

1 Pck Haloumi

2 El Haferflocken

### Zubereitung

**1** Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kartoffeln gründlich abwaschen und halbieren. Auf einem Backblech mit der Schnittseite nach oben nebeneinander platzieren. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 40 Min. backen.

**2** Vom Rotkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Anschließend in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Möhre und Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. Pfirsich abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie abwaschen und fein hacken.

**3** In einem großen Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili leicht anschwitzen. Möhre und Pastinake hinzugeben. Ras El Hanout hinzugeben. Rotkohl hinzugeben. Unter ständigem Rühren 2 – 3 Min. braten. Mit Gemüsefond ablöschen. Abgedeckt auf kleiner Flamme ca. 30 Min. kochen. Dabei immer wieder umrühren.

50 g Cashewkerne

Salz, Pfeffer zum Würzen

- 4 Haloumi in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Haloumi knusprig braun braten.
- 5 Haloumi, Pfirsich und Petersilie zum Rotkohl hinzugeben. Weitere 5 Min. kochen. Haferflocken einrühren und somit leicht andicken. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Cashewkerne leicht zerstoßen. In einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.
- 7 Rotkohl zusammen mit Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten. Cashewkerne darüber verteilen und servieren.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	335kJ /80kcal	3.120kJ /747kcal
Fett	3g	28g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	2g
Kohlenhydrate	9g	80g
davon Zucker	2g	18g
Eiweiß	4g	34g
Salz	0g	3g