



Spitzkohl-Pfanne

750 g festkochende Kartoffeln
1 EL Bratöl

1 Spitzkohl

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g rote Paprika

100 ml Gemüsebrühe

Salz
Pfeffer
Curry
2 EL Sesam
150 g Naturjoghurt

schälen und in Würfel schneiden.
in einer Pfanne erhitzen und die
Kartoffelwürfel darin für ca. 10 Minuten
anbraten.

waschen, halbieren, den Strunk entfernen und
in Streifen schneiden.

und
häuten und fein hacken.

waschen, halbieren, Kerne entfernen und in
Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch,
Spitzkohl und Paprika zu den Kartoffeln
geben. Mit
angießen und für weitere 10 Minuten garen.
Mit

,
und
abschmecken.

in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
glatt rühren und unter das Gemüse rühren.
Beim Servieren mit dem Sesam bestreuen.