



## Spitzkohl-Pilz-Pfanne mit Tomaten

300 g Champignons

1 kg Spitzkohl

130 g Tomaten

3 EL Öl

Salz und Pfeffer

250 g Schlagsahne

2 EL Frischkäse

etwas Petersilie

25 g Parmesan

feucht abreiben und halbieren.

putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden.  
Dann in Streifen schneiden und waschen.

waschen und in Spalten schneiden.

in einer Pfanne erhitzen und die Champignons  
darin ca. 2 Min. braten. Spitzkohl zufügen und  
unter Wenden 10-12 Min. schmoren lassen.

zum Würzen verwenden. Ca. 3 Min. vor Ende der  
Garzeit die Tomaten zum Spitzkohl geben und mit  
garen.

angießen und aufkochen lassen.

einrühren, nochmals aufkochen lassen und evtl.  
nachwürzen.

waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und  
klein hacken.

fein hobeln.

Spitzkohlpfanne mit Petersilie und Parmesan  
bestreuen und genießen.

Dazu passen Couscous oder Vollkornnudeln.

**Biolandhof Agena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

[info@biolandhof-agena.de](mailto:info@biolandhof-agena.de)

[www.biolandhof-agena.de](http://www.biolandhof-agena.de)