

Grünkohl mit Birnen

Für vier Portionen:

750 g Grünkohl	4 EL Rapsöl	1 1/2 TL Fenchelsamen
1 TL Korianderkörner	1 TL Anissamen	4 Birnen
6 EL Sojasoße	Salz	

Braten:

Das Rapsöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen einstreuen, kurz anrösten. Im gleichen Öl den Grünkohl mit den Gewürzen unter ständigem Rühren ca. 10 min. kräftig braten. Wenn die Pfanne nicht so groß ist, den Kohl besser in zwei Portionen anbraten. Er sollte am Ende noch einen gewissen angenehmen Biss haben.

Birnen schneiden:

In der Zwischenzeit die Birnen waschen und halbieren. Blütenansatz, Kerngehäuse und Stiel entfernen. Die Birnen mit der Schale in nicht zu kleine Stücke schneiden. Diese mit etwas Sojasoße beträufeln und zu dem fast fertig gegarten Grünkohl geben, vorsichtig untermischen, ein paar Minuten zu Ende garen lassen. Abschmecken.

Zu diesem Gericht passen besonders gut Bratkartoffeln.

test März 2021