

# Spitzkohl mit Orangen

## Zutaten (für 6-8 Personen):

- 1,5 kg Spitzkohl
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 60 g Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Orangensaft
- 4 Orangen
- Salz und Pfeffer

Spitzkohl längs vierteln, Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und den Kohl darin circa 5 Minuten blanchieren. Danach abgießen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken.

Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und in Butter glasig andünsten. Den gut abgetropften Spitzkohl dazugeben. Mit Brühe und Orangensaft ablöschen. Das Kohlgemüse 10 Minuten bei kleiner Flamme im Topf ohne Deckel ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Orangen schälen und filetieren. Kurz vor dem Servieren unter das Kohlgemüse heben, damit sie nicht zerkochen. Zum Schluss den Kohl mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kohlgemüse eignet sich gut als Beilage zu einem Braten.

Sendung/Quelle: Mein schönes Land TV

Sendetermin: 15.03.2020

Koch/Köchin: Heike Gerbracht

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)