

GESCHMORTER WEISSKOHL MIT CANNELLINI BOHNEN

Vorbereitungszeit: 10 Min. | Garzeit: 45 Min.



Geschmorter Weißkohl mit Bohnen ist ein leckeres, einfaches und noch dazu günstiges Rezept! Das Rezept stammt aus meinen neuen Kochbuch "Einfach Vegetarisch". Man glaubt kaum, dass hier kein Fleisch im Spiel ist, denn der Kohl schmeckt fast wie ein Festtags Braten.

Schritt 1

Weißkohl vierteln und in Spalten schneiden. Jedes Viertel in 2-3 Spalten schneiden, so dass jede Spalte von einem Stück Strunk zusammengehalten wird. Karotten schälen und grob kleinschneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schritt 2

Pflanzenöl in eine [ofenfeste Pfanne oder einen Bräter*](#) geben und die Kohlspalten einige Minuten anbraten, bis die Seiten leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Den Kohl aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Die Karotten in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Die Zwiebeln dazu geben und mit anschwitzen. Das Tomatenmark dazu geben und anrösten. Die Knoblauchzehen im Ganzen in die Pfanne geben.

Schritt 3

In einem Gefäß Misopaste und Wasser verrühren. Anschließend in die Pfanne zu den Karotten geben und alles damit ablöschen. Verrühren, bis sich die Misopaste aufgelöst hat. Die Kohlspalten wieder in die Pfanne auf das Gemüse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne mit Deckel abdecken, auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und für 35 Min. schmoren.

Schritt 4

Die Bohnen abgießen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Den Kohl aus dem Ofen holen und die Kohlspalten wenden. Die Bohnen darüber verteilen und falls die Flüssigkeit stark eingekocht ist, etwas Wasser dazugeben. Erneut den Deckel auf die Pfanne geben und nochmal 10 Minuten weiter schmoren. Nach Ende der Garzeit den Kohl mit etwas gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Falls du nur einen halben Kohl verbraucht hast, kannst du mit der anderen Hälfte eine [würzige Kohlsuppe mit Süßkartoffeln](#) machen. Probier es aus!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Misopaste hält sich über Wochen und Monate im Kühlschrank, wenn man sie luftdicht verpackt.

Man kann bei den Bohnen auch variieren und mal andere Sorten ausprobieren.

Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Kopf Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- 1 guter EL Misopaste (dunkle)
- ca. 200 ml Wasser (oder Gemüsebrühe)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Dose Cannellini Bohnen (400 g)
- Etwas Blattpetersilie als Deko

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 81

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein vegetarisches Kochbuch*](#)