

SPINAT-KÄSE KNUSPERTASCHEN MIT GRÜNKOHL & ROSENKOHL

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet
Spinat-Käse Knuspertaschen

100 g Grünkohl

200 g Rosenkohl

30 g Cashewkerne

20 g getrocknete Cranberrys

20 ml Zitronensaft

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Etwas Thymian

 2 PORTIONEN

 25 MIN

 EINFACH

Genieße die vielfältigen Aromen dieser Spinat-Käse Knuspertaschen, kombiniert mit knackigem Grünkohl und zartem Rosenkohl. Dieses Gericht vereint die herzhaften Vorzüge von würzigem Käse und frischem Spinat mit den nahrhaften Eigenschaften von gesundem Grünzeug und eignet sich perfekt als sättigendes Hauptgericht. Die harmonische Kombination aus verschiedenen Texturen und Aromen macht diese Mahlzeit zu einem echten Genuss, der einfach begeistert.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Rosenkohl vorbereiten

Den Rosenkohl 5 Minuten lang kochen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und halbieren. Den Rosenkohl mit 1 EL Olivenöl und dem in Scheiben geschnittenen Knoblauch in einer Pfanne bei starker Hitze einige Minuten lang anbraten.

2. Spinat-Käse Knuspertaschen zubereiten

In der Zwischenzeit die Spinat-Käse Knuspertaschen gemäß der Packungsanweisung in einer Pfanne anbraten, bis sie von allen Seiten goldbraun und knusprig sind.

3. Grünkohl zubereiten

Den Grünkohl in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel Olivenöl sowie 5 ml frischem Zitronensaft beträufeln. Anschließend die Blätter etwa 3 Minuten lang gründlich einmassieren, bis sie weich werden und eine zartere Konsistenz erhalten.

4. Gericht zusammenstellen

Den Grünkohl auf den Teller legen und den Rosenkohl, die getrockneten Cranberrys und die Cashewkerne dazugeben. Mit der halbierten Knuspertasche toppen.

5. Dressing zubereiten und servieren!

Den restlichen EL Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Thymian mischen. Das Gericht mit dem Zitronen-Thymian-Dressing anrichten und servieren!

TIPPS

Geschmack abrunden

Verwende frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum, um das Gericht mit zusätzlicher Frische und Aroma abzurunden.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**