

KRAUTSTIEL MIT KÜMMEL UND SAFRAN



© Foto: Juliette Chrétien Rezept: Carlo Bernasconi

**Zubereitungsdauer ca. 30 min. /
Für 3-4 Personen als Vorspeise**

Zutaten:

800 g Krautstiele,
möglichst verschiedenfarbige
2 mittelgrosse Zwiebeln
1 EL Bratbutter
3 EL Weissweinessig
1 TL Kümmelsamen
3 g Safranpulver
Salz & Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Die Krautstiele von den Blättern befreien. Die Stiele in 5 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden und in sprudelndem Salzwasser 10 Minuten kochen, dann abgießen und warm stellen. Die Zwiebeln fein hacken. Die Butter in einer Pfanne auslassen und die fein gehackten Zwiebeln darin anschwitzen. Mit dem Weissweinessig ablöschen, die Kümmelsamen und den Safran dazugeben und gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Krautstiele in die Pfanne geben und nochmals erwärmen.

Gut zu wissen:

Wer die Blätter nicht weiter verwenden will (z. B. für Capuns), kann sie in feine Streifen schneiden, in ein wenig Butter dünsten und danach unter die Krautstiele mischen.

Rezept: Carlo Bernasconi

Foto: Juliette Chrétien

Aus unserem Buch: Helvetia Vegetaria , Seite 63

MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN UND WIR SCHENKEN DIR 15% AUF DEINEN ERSTEN EINKAUF !