



Rosenkohl-Pilz-Pfanne mit karamellisierten Haselnüssen

Zutaten für 3-4

1 Netz Rosenkohl
1 Zwiebel, gehackt
1 Packung Champignons,
geputzt und halbiert
frische Petersilie, gehackt
Kümmel
Oregano
Shoyu (Sojasoße)
2-3 TL Mandelmus
Salz und Pfeffer
ein Spritzer Zitrone
etwas Kuzu

1 Tasse Hirse
2 Tassen Gemüsebrühe

1 Packung Haselnüsse
2-4 EL Reissirup

Zubereitung

Die Haselnüsse mit dem Reissirup vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, in den kalten Ofen schieben und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze karamellisieren. Vorsicht, sie werden schnell zu dunkel. Anschließend klein hacken (das Basis-Rezept findest du hier).

Die Hirse in einem feinem Sieb heiß auswaschen und anschließend in der doppelten Menge Gemüsebrühe einmal aufkochen und dann weiter auf kleiner Flamme ca. 15-20 Minuten weich kochen.

Den Rosenkohl putzen, waschen und den Strunk kreuzförmig einschneiden. In etwas Gemüsebrühe ca. 10 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln zusammen mit den Champignons in einer Pfanne scharf anbraten. Mit Mandelsahne ablöschen. Mandelsahne entsteht, wenn du das Mandelmus schrittweise mit etwas Wasser cremig rührst. Ungefähr bis zum Volumen eines kleinen Wasserglases (eher etwas weniger). Nun den Rosenkohl zu den Pilzen in die Pfanne geben, alles würzen, frische Kräuter zugeben sowie den Spritzer Zitrone. 5 Minuten einköcheln lassen. Nach Bedarf mit etwas Kuzu andicken.

