

# Spitzkohlgemüse



## Zutaten für 8 Personen

1 kg Spitzkohl  
200 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
40 g Butter  
250 ml Gemüsefond  
200 ml Schlagsahne  
2 El Kümmel  
Salz, Pfeffer  
1.5 El Speisestärke

## Zubereitung

1. Spitzkohl putzen, äussere Blätter entfernen. Spitzkohlblätter erst längs in 2 cm dicke Streifen, dann schräg in
2. 1-2 cm dicke Stücke schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Kohl in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, abgiessen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.
3. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
4. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Knoblauch zugeben und 1 Minute dünsten. Fond, Sahne und Kümmel zugeben und 2-3 Minuten leise kochen lassen. Spitzkohl zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke mit wenig Wasser verrühren, Kohl damit binden und unter Rühren weitere 1-2 Minuten garen.

**Tipp:** Grössere Mengen kochen und das Restgemüse einfrieren.