Nah&Frisch



www.kotanyi.at Professional

Gebratener Kohl mit Ingwer, Orangen und Garnelen

Hauptspeise Fischgerichte Vegetarisch

Zubereitung

Kohl putzen und in kleine Fleckerl schneiden. Ingwer schälen und kleinhacken. Eine Orange entsaften, die andere filetieren und für die Garnitur beiseite stellen. In einer Pfanne Traubenkernöl erhitzen und Kohl darin anschwitzen. Salzen, pfeffern und mit Orangensaft ablöschen. Gehackten Ingwer zugeben und Kohl bissfest dünsten. Zum Schluss gehackte Orangenschalen untermischen. Garnelen mit Salz und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Garnelen darin kurz sautieren. Mit gebratenem Kohl auf einem Teller anrichten und mit Orangenfilets garnieren.

Zutaten

- 1 kl. Kopf Kohl
- 1 Stk. Ingwer
- 2 1/2 Orangen
- 2 EL Traubenkernöl
- Salz
- Kotányi Pfeffer
- 12 Garnelen
- Zitronensaft
- Olivenöl