

## Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten

### Spitzkohl mit Orangen

(Sendung 11.12.2010)



---

#### Zutaten

- ½ Spitzkohl
- 5 El Olivenöl
- Salz
- ½ El Kümmelsaat
- 1 Orange

---

#### Zubereitung

1. Spitzkohl längs vierteln und den Strunk herausschneiden. Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
2. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Spitzkohl darin rundherum anbraten. Mit Salz und Kümmel würzen und 3–5 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterbraten.
3. Orange schälen und in Scheiben schneiden. Orangenscheiben auf eine Platte geben und mit 2 El Öl beträufeln. Spitzkohl darüber verteilen.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit. 15 Minuten