

Spitzkohl mit Mango-Gemüse

Für 4 Portionen

1 kg Spitzkohl	1 Mango	1 TL Chiliflocken
Rapsöl	2 EL Butterschmalz	1 Dose Kokosmilch
1 Bd. Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer
1 Zitrone	100 ml Gemüsebrühe	0.5 Vanilleschote
1 EL Honig	Salz, Zucker	

Spitzkohl säubern und mit Strunk halbieren oder vierteln.

Ingwer schälen und in feine Streifen oder Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln säubern und in Ringe schneiden.

Knoblauchzehen andrücken. Vanille-Schote auskratzen.

Rapsöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Kohl von allen Seiten anbraten. Dabei salzen, zuckern und mit Chiliflocken bestreuen. Die angebratenen Kohlhälften aus der Pfanne nehmen.

Wieder etwas Öl und Butterschmalz in die Pfanne geben und Frühlingszwiebeln und Ingwer anschwitzen. Kokosmilch und Brühe angießen, dann Honig, Knoblauch und Vanilleschotenmark dazu. Die ausgekratzte Schote ebenfalls mit in den Sud legen. Mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft würzen. Die Kohlhälften in den Sud legen und bei kleiner Hitze 10 Minuten schmoren. Dabei mehrmals wenden.

Derweil die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Mango-Würfel zum Spitzkohl geben und alles nochmals etwa 5 Minuten garen. Den Sud mit Salz, Zitronensaft oder etwas Zucker final abschmecken. Den Spitzkohl mit Soße und Mango-Würfel auf Teller geben. Mit Zitronenabrieb bestreuen und mit etwas Rapsöl beträufeln.

Rainer Sass am 20. Februar 2026