

## Rosenkohl-Pfanne mit Putenfleisch

### Für 4 Personen

600 g Rosenkohl	Salz, Pfeffer	120 g Haselnüsse
2 EL natives Olivenöl	300 g Puten-Geschnetzeltes	1 Prise Zucker

Rosenkohl putzen und am Strunk kreuzweise einschneiden. Rosenkohl waschen und in reichlich kochendem Salzwasser 6 Minuten garen.

Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Nüsse grob hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 6 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosenkohl und Nüsse zufügen und weitere 5 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

NN am 17. Dezember 2025