

# Gebratener Spitzkohl mit Couscous | Vegan.

Zarter Spitzkohl auf die sommerlich köstliche & schnelle Art. Butterzart in der Pfanne gebraten mit herrlichen Röstaromen & leicht karamellisiert in etwas Zitrone, Sojasauce und Ahornsirup. Dazu gibt es zartschmelzend süße Cherrytomaten, ein bisschen Sesam, sowie einen ruckzuck zubereiteten mediterranen Zitronen-Minz Couscous mit getrockneten Tomaten und etwas veganem Feta.

Liebe Leute, ich freue mich so sehr, wenn euch dieses Gericht auch nur annähernd so gut gefällt wie mir. Ich finde dieses Rezept absolut köstlich und kann mich gar nicht satt genug daran essen... Ich habe den gebratenen Spitzkohl in der vergangenen Woche mehrfach zubereitet, immer mal ein bisschen anders, doch so wie ihr das Rezept nun zu sehen bekommt, ist es meine absolute Lieblingsvariante an lauen Sommerabenden, an denen man etwas warmes und doch leichtes essen möchte. Ein bisschen Röstaromen, was zartes, was cremiges, ein dezent würziger Sud und dazu der kleine frische Kick von Minze & Zitrone.



Wie geht es euch eigentlich? Genießt ihr das herrliche Wetter genau so sehr wie ich? Jeder Markttag fühlt sich derzeit ein wenig an wie Urlaub... Sonnig warm mit einer leichten Meeresbrise und ganz vielen, kleinen Melonen-Probierscheibchen. ☐

**Zum Rezept.**

---

**– Vegane Sommerküche. –**

**Gebratener Spitzkohl mit  
Cherrytomaten und mediterranem  
Zitronen-Couscous**



**Zarter Spitzkohl auf die sommerlich  
köstliche & schnelle Art.**

**Butterzart in der Pfanne gebraten mit herrlichen Röstaromen & leicht karamellisiert in etwas Zitrone, Sojasauce und Ahornsirup. Dazu gibt es zartschmelzend süße Cherrytomaten, ein bisschen Sesam, sowie einen ruckzuck zubereiteteten mediterranen Zitronen-Minz Couscous mit getrockneten Tomaten und etwas veganem Feta.**

## **Gebratener Spitzkohl aus der Grillpfanne. ( Für 2 Personen)**

- 1 Spitzkohl ca. 500g (oder 2 kleine a 300g)
- 12-15 aromatisch süße Cherrytomaten (gerne an der Rispe)
- 1 Bio-Zitrone Abrieb + Saft von 1/2 Zitrone
- 3-4 EL Sojasauce
- 4-5 EL Ahonsirup
- 4 EL Sesam
- 1 Stich vegane Butter + 2 EL Öl
- Optional: Chakalaka Gewürz

## **Zubereitung.**

1 Stich Butter zusammen mit dem Öl in einer großen, schweren Pfanne heiß werden lassen. Mittlere bis leicht höhere Hitze (hier 7.5 von 9) Spitzkohl waschen, halbieren und vierteln (kleineren Spitzkohl nur halbieren). Leicht trockentupfen. Mit jeweils einer der Schnittflächen nach unten nebeneinander in

die Pfanne legen. Die Rispe Cherrytomaten dazulegen. Sesam in der Pfanne verteilen.



De  
n  
De  
ck  
el  
au  
f  
di  
e  
Pf  
an  
ne  
le  
ge  
n.  
5  
Mi  
nu  
te  
n  
dü  
ns  
te  
n/  
an  
br  
at  
en  
. De  
ck  
el  
ab  
ne

hm  
en  
,  
Hi  
tz  
e  
le  
ic  
ht  
re  
du  
zi  
er  
en  
,  
Sp  
it  
zk  
oh  
l  
au  
f  
di  
e  
an  
de  
re  
Sc  
hn  
it  
tf  
lä  
ch  
e  
we  
nd  
en

·  
De  
n  
De  
ck  
el  
wi  
ed  
er  
au  
fl  
eg  
en  
un  
d  
fü  
r  
we  
it  
er  
e  
5  
Mi  
nu  
te  
n  
an  
br  
at  
en  
·  
Hi  
tz  
e  
er  
ne  
ut

re  
du  
zi  
er  
en  
.  
Di  
e  
Ch  
er  
ry  
to  
ma  
te  
n  
so  
ll  
te  
n  
nu  
n  
au  
fg  
ep  
la  
tz  
t  
se  
in  
,  
so  
da  
ss  
si  
e  
ei  
n

Su  
d  
in  
de  
r  
Pf  
an  
ne  
ge  
bi  
ld  
et  
ha  
t.  
An  
so  
ns  
te  
n  
di  
e  
Ch  
er  
ry  
to  
ma  
te  
n  
le  
ic  
ht  
an  
dr  
üc  
ke  
n,  
da

mi  
t  
de  
r  
Sa  
ft  
au  
st  
ri  
tt  
.

Zitrone halbieren, Saft über dem Spitzkohl verteilen. Mit Ahornsirup und etwas weniger Sojasauce ablöschen. Mit Chakalaka würzen Großzügig Zitronenschale über den gebratenen Spitzkohl reiben. Spitzkohl rundherum im Sud wenden und für weitere 1,5 Minuten einköcheln lassen.

Sud probieren und ggf. nochmal mit Zitrone, Salz, Ahornsirup abschmecken. Ich sag's euch, dieser Sud ist umami pur. ☐

Gebratenen Spitzkohl auf große Teller verteilen mit den Cherrytomaten belegen und mit dem Sud beträufeln. Zusammen mit dem Zitronen-Couscous servieren.

## **Mediterraner Zitronen-Minz Couscous.**

- 1,5 kleine Tassen Couscous + 1,5 Tassen milde Gemüsebrühe/Fond
- etwas vegane Butter
- 2-3 getrocknete Tomaten
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1 TL Ahornsirup
- 1/4 Block veganer Feta
- optional: 1/4 TL pürierte gelbe Chili in Öl oder Pul Biber Flocken

- Frische Minze

1,5 Tassen Couscous in einen kleinen Topf geben. Mit derselben Menge aufgekochter milder, nicht zu salziger Gemüsebrühe übergießen (so viel, dass der Couscous so gerade eben bedeckt ist). 15 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeit sollte nun vollständig vom Couscous aufgesogen sein.

Couscous auf dem Herd auf mittlere Hitze bringen. Ein gutes Stück vegane Butter, sowie etwas Zitronenabrieb + ein paar Spritzer Saft, sowie 1 TL Ahornsirup hineingeben, schmelzen lassen unterrühren. Wer mag gibt noch einen viertel TL gelbe pürierte Chili in Öl oder etwas Pul Biber dazu. Gut unterrühren. Couscous in eine geeignete Schüssel umfüllen.

Kurz etwas abkühlen lassen. Mit 2,3 fein gewürfelte halbgetrocknete Tomaten, gewürfelte veganen Fetastücken, sowie einer Handvoll fein gehackter Minze vermengen. Ggf. nochmal mit Zitrone abschmecken und etwas nachsalzen. (Ich finde es allerdings so schon salzig genug.)

Gemeinsam mit dem gebratenen Spitzkohl servieren.

---

Bis bald.

**Jenny**