

Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne



kleinkindtauglich

Rosenkohl-Fans aufgepasst: Hier kommt ein neues Lieblingsgericht mit dem gesunden Wintergemüse. In unserer Pfanne treffen die zarten grünen Röschen heute auf sättigende Kartoffeln, würzigen Schinken und eine cremige Frischkäse-Sahne-Sauce. So lieben selbst meine Kinder das sonst oft eher oft mal links liegen gelassene Kohlgemüse.

Mein Kind mag keinen Rosenkohl - was kann ich tun?

Dass Kinder Gemüse wie Rosenkohl und co. ablehnen, ist übrigens ganz normal und kein Grund zur Sorge. Der Grund liegt ganz einfach in der **Evolution**. Hätten unsere Vorfahren früher alles gegessen, was grün ist und etwas bitter schmeckt, dann gäbe es uns jetzt höchstwahrscheinlich nicht. Das menschliche Gehirn ist im Kindesalter auf Überleben trainiert und da heißt es nun mal: **bitter = giftig, süß = gesund**.

Aber keine Sorge, du kannst dein Kind beim Umlernen unterstützen. Das geht am besten, indem du keinen großen Wind um solche Lebensmittel machst und ganz einfach vorlebst, dass sie hin und wieder auf den Speiseplan gehören. Manchmal dauert es ein bisschen, aber irgendwann wird auch dein Kind das grüne Gemüse als selbstverständlich ansehen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 600 g Rosenkohl
- 150 g Schinkenwürfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter

- 100 g Frischkäse
- 100 g Sahne
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 EL Schnittlauch, gehackt

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 50 Minuten



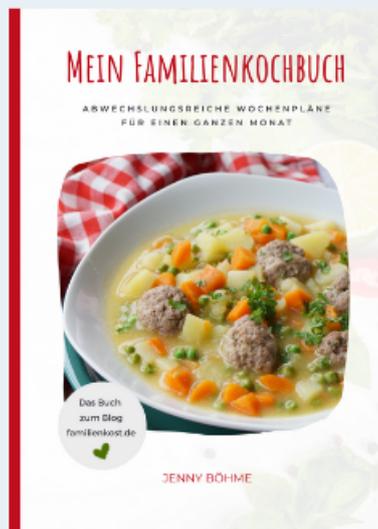
So machst du die Kartoffel-Rosenkohl-Pfanne selber

1. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in große Würfel. Putze den Rosenkohl, indem du die äußeren Blätter entfernst und schneide die Röschen am Strunk ein.
2. Gib die Kartoffel und den Rosenkohl in einem Topf mit Salzwasser und lasse das ganze für 15 Minuten kochen.
3. Brate die Schinkelwürfel mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfel und der Butter scharf in einer großen Pfanne an. Gieße das Wasser von den Kartoffelstücken und den Rosenkohl ab.
4. Gib beides zu den Schinkenwürfeln und brate das ganze für weitere 5 Minuten.
5. Lösche die Kartoffel-Rosenkohl-Schinkenmischung mit der Gemüsebrühe und der Sahne ab. Rühre vorsichtig den Frischkäse in die Sauce und lasse die Flüssigkeit ein bisschen einkochen. Zum Schluss würzt du alles mit Pfeffer, Salz und Muskat.
6. Betreue die Rosenkohlpfanne nun noch mit Schnittlauch und fertig ist dein neues Lieblingsgericht.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ [40 einfache Familienrezepte](#)
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ [moderne Hausmannskost](#)
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ [schnell und einfach zubereitet](#)



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>