

# Herzhafte Winter-Gemüse-Pfanne mit Rosenkohl, Süßkartoffeln und Cranberries

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 25 MINUTEN

VEGETARISCH/VEGAN

400 g Rosenkohl  
2 mittelgroße Süßkartoffeln  
100 g frische oder getrocknete Cranberries  
1 rote Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 TL Honig oder Ahornsirup  
1 TL Zimt oder Paprikapulver (nach Geschmack)  
1 TL Thymian oder Rosmarin (getrocknet oder frisch)  
50 g Walnüsse oder Pekannüsse (optional, geröstet)  
Salz und Pfeffer nach Geschmack



DIESES GERICHT  
KOMBIERT  
WINTERLICHE ZUTATEN  
UND IST GESUND,  
SÄTTIGEND UND IDEAL  
FÜR DEN SCHICHTDIENST,  
DA ES WARM UND  
KALT HERVORRAGEND  
SCHMECKT.

**Rosenkohl vorbereiten:** Den Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Die Röschen halbieren oder vierteln, je nach Größe.

Die Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

**Gemüse anbraten:** In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Süßkartoffeln ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Rosenkohl und die Zwiebeln hinzufügen und weitere 8–10 Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

Cranberries, Honig (oder Ahornsirup), Zimt oder Paprikapulver sowie Thymian hinzufügen. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional: Walnüsse oder Pekannüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten. Über das fertige Gericht streuen.

**Servieren:** Die Gemüse-Pfanne kann warm oder auf Zimmertemperatur serviert werden.

## VORTEILE FÜR DEN SCHICHTDIENST:

Dieses Gericht ist saisonal, schnell zubereitet und eignet sich ideal für den Schichtdienst, da es warm und kalt köstlich schmeckt.

- Schnell zubereitet und leicht in Behältern zu transportieren.
- Schmeckt warm und kalt und bringt festliche Aromen durch Cranberries und Gewürze.
- Nährstoffreich und voller Ballaststoffe durch Rosenkohl und Süßkartoffeln.