

# Orientalische Bratkartoffeln mit cremigem Spitzkohl von KochTrotz

○ Mittel

Zutaten für 4 Personen

## Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 45 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 15 Min.

## Bratkartoffeln

1 kg Kartoffeln, fest kochend

3 TL "Chili" [Bio-Kokoswürzöl](#)  
MHD bis 13.10.2019

3 TL Knoblauch [Bio-Kokoswürzöl](#)  
MHD bis 13.10.2019

3 TL Ras el Hanout

2 TL Salz

1 Handvoll glatt Petersilie

## Spitzkohl

1 großer Spitzkohl

2 EL [Bio-Kokosöl](#)

3 EL [Bio-Kokosblütenzucker](#)

5 EL [Bio-Kokosblüten Vinaigrette](#)  
„Nectar Dream“

100 g Tropicai Kokosnussmus [Bio Kokosmus](#)

250 ml Wasser oder Gemüsebrühe

1

Spitzkohl sechsteln, Strunk herausschneiden und in feinste Streifen schneiden.

2

Spitzkohlstreifen in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz vermengen und 30 Minuten ruhen lassen.

3

Kartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

4

Kokosnussmus grob haben und Petersilie in feine Streifen schneiden.

---

5

In einer Pfanne beide Würzöle erhitzen und die Kartoffeln mit Ras el Hanout anbraten. Immer wieder wenden bis sie goldbraun und gar sind. Erst gegen Ende salzen.

---

6

In einer zweiten Pfanne Kokosnussöl erhitzen, Spitzkohl darin kräftig braten, mit Kokosblütenzucker karamellisieren und mit der Kokosblütenvinaigrette ablöschen.

---

7

Kokosnussmus und Wasser dazugeben, köcheln lassen bis sich das Kokosmus aufgelöst hat.

---

8

Den Spitzkohl noch mit Salz abschmecken.

---

9

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

---