

## Sommerlicher Spitzkohl

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Spitzkohl – 1 TL Zucker – 5 EL Pinienkerne – 1 EL Salz – 4 Tomaten – Pfeffer – Thymian – Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Den geschnittenen Spitzkohl mit 1 EL Salz und 1 TL Zucker mischen und etwa 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen
- In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten
- Die Tomaten würfeln
- Spitzkohl abtropfen lassen
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Spitzkohl darin dünsten
- Tomaten und Pinienkerne hinzugeben und mit Thymian, Pfeffer und evtl. Salz abschmecken
- Dazu passen Kartoffeln

Wir wünschen guten Appetit!

