

## **Rosenkohl mit Orangenfilets**

*für 2 Personen*

250 g frischer Rosenkohl

2 Orangen

1 EL Ghee

2 TL Kreuzkümmel

1/4 TL Kardamomsamen

1 TL grüne Pfefferkörner

1 TL Anissamen

1 TL Paprikapulver, süß

1 TL Schwarzkümmel

1/2 Glas Orangensaft

100 ml Sahne

- Den Rosenkohl großzügig putzen, d.h. unten von dem Strunk ein bisschen abschneiden, welke Blätter abmachen, dann kreuzweise einschneiden
- Kreuzkümmel, Kardamomsamen, Pfeffer und Anissamen fein mörsern
- in einem Topf Ghee erhitzen
- zuerst den Schwarzkümmel (ganz) kurz rösten, dann die gemörserten Gewürze und den Paprikapulver dazugeben, kurz rösten
- Flamme reduzieren, Rosenkohl hineingeben und mit dem Gewürzsud verkleiden
- mit Orangensaft ablöschen
- ein wenig Wasser (im Topf soll ca. 1 cm Flüssigkeit sein) und Salz geben
- bei geschlossenem Deckel kochen, bis der Rosenkohl gar ist
- in der Zwischenzeit die Orangen schälen, es darf keine weiße Haut mehr dran sein
- mit einem sehr scharfen Messer die Filets heraustrennen
- nach 10-15 min. ist der Rosenkohl gar, Sahne hinzufügen, kurz umrühren
- Herd ausschalten, die Orangenfilets dazugeben und vorsichtig umrühren
- dazu schmecken Basmatireis und Ananas-Chutney