

## *Zuckerhut als Gemüsebeilage*

*\*vegetarisch*

Rezept für: 4 Portionen

Arbeitszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

---

### *Zutaten:*

1000 g Zuckerhut

1 Zwiebel

200 g Speck

Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel

---

### *Zubereitung:*

Um die Bitterstoffe in dem Zuckerhut etwas zu mildern, den Zuckerhut längs teilen und den weißen Innenstrunk entfernen, beide Hälften leicht auffächern und 30 Minuten in handwarmes Wasser legen. Je 1 EL Salz und 1 EL Zucker hinzufügen. Anschließend den Kohl gründlich abspülen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

In der Zwischenzeit den Speck in Würfel schneiden und bei geringer Hitze in einer großen Pfanne mit hohem Rand auslassen. Die Zwiebel würfeln und hinzufügen. Nun langsam den Zuckerhut dazugeben und immer wieder gut umrühren. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 20 Minuten dünsten und häufig umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel abschmecken.

### *Solawi-Extra-Tipp:*

Dazu schmeckt Kartoffelstampf und Hähnchenbrust oder Kassler oder Schnitzel.

Guten Appetit!

Euer Team von Solawi Kitzingen e.V.

