

Rosenkohl-Quorn-Pfanne

Zutaten für 4 Personen

1 EL	Olivenöl
1 grosse	Zwiebel
60 g	Speckwürfeli mager
230 g (1 Pack)	Quorngehacktes
600 g	Rosenkohl
1-1.5 dl	Rama 7 % Fett
	Bouillon
	Pfeffer
300 g	Vollkornpenne



Zubereitung

- 1 Rosenkohl rüsten, waschen und vierteln. Zwiebel hacken. Nebenbei Vollkornpasta garen.
- 2 Speck, mit 1 EL Olivenöl, Zwiebel, Quorn und Rosenkohlvierteln in einer beschichteten Pfanne andünsten. Mit Bouillon etwas würzen und zudeckt ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
- 3 Ab und zu etwas wenden und wenn Rosenkohl weich ist, Rama dazu geben. Noch ein paar Minuten ziehen lassen, gekochte Penne dazu geben und mischen. Mit Pfeffer abschmecken und servieren.