Unser Rezept

DER WOCHE

GRÜNKOHL-PFANNE

MIT ERDNUSSBUTTER

ZUTATEN

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

1 Bund Grünkohl

½ Tasse Gemüsebrühe

1 TL Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

2 EL Erdnussbutter mit Stückchen

Optional:
Scharfe Peperoni

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in heißem Öl kurz anbraten.

Die harten Grünkohlstiele enfernen, Blätter grob hacken, in die Pfanne geben und 2 Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Je nach Geschmack das Gemüse nur kurz erhitzen oder weich köcheln lassen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es scharf mag: Die Peperoni hacken und zum Grünkohl zugeben und unterrühren.

Gegen Ende der Garzeit die Erdnussbutter zufügen.

Als Beilage eignet sich gut Reis, Kichererbsennudeln (Gerbachhof) oder Salzkartoffeln.

Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de