



Grünkohl vegan/vegetarisch oder traditionell

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

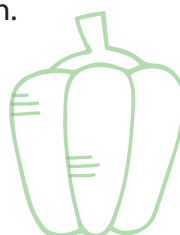
1,2kg Kartoffeln als Salzkartoffeln zubereitet
1,2kg Grünkohl mit Blattstielen
3 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
150g rote Paprika (für die vegan/vegetarische Variante)
Kräutersalz evtl. Räuchersalz und Pfeffer
Prise gemahlene Nelken
Koriander oder Piment 1-2 Msp. je nach Geschmack
ca. 200ml Wasser
100 ml Bio-Bratöl
großer Topf 5-10 l am Anfang sehr voluminös
vegan/vegetarische Variante:
mit Räuchertofu verfeinern
traditionelle Variante:
mit Räucherenden, Bregen- oder Schinkenwurst verfeinern



ZUBEREITUNG

Grünkohl waschen; vom Stiel zupfen; die Stiele kleinschneiden;
Zwiebeln kleinschneiden; Knoblauch kleinhacken; Paprika in 2-3 cm Würfel oder Ringe schneiden;
Öl in den Topf geben und leicht erwärmen; die Zwiebeln, die Blattstiele und den Knoblauch dazugeben; ca. 3 min. andünsten;
die gezupften Blätter und ca. 200 ml Wasser dazugeben; ca. 15-20 min. kochen; nach 5 min. überprüfen ob genug Flüssigkeit am Topfboden ist, evtl. nachfüllen; Gewürze nach Geschmack hinzufügen;
traditionelle Variante:
Räucherenden, Bregen- oder Schinkenwurst mit den gezupften Blättern dazugeben und mitköcheln lassen.
vegan/vegetarische Variante:
Räuchertofu zu den gezupften Blättern dazugeben und mitköcheln lassen, die letzten 5 min. noch die roten Paprika hinzugeben und mitgaren lassen.
Nach der Garzeit sollte der Kohl noch eine leicht grüne, frische Farbe haben und nicht zu roh und nicht zu weich sein.
Das Ganze zusammen mit den Salzkartoffeln servieren und bei Bedarf mit nativen Speiseöl (vegane Variante) oder Butter (vegetarische Variante) ergänzen.

Guten Appetit!



Marienhof
ESPERDE