

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Grünkohl(Federkohl)



| | |
|---------------------------|---|
| Geschmack: | Grünkohl liefert während der Wintermonate ein vorzügliches Gemüse. Die alten, härteren und herberen Sorten wurden durch Frost weicher und milder (Heutzutage nicht mehr nötig). |
| Vitamingehalt: | Überragend hoher Vitamin-und Mineralstoffgehalt |
| Aufbewahrung: | Im Gemüsefach 4\5 Tage |
| Verwendungsmöglichkeiten: | -roh: feingehackt, ohne Stengel als Salatbeigabe -blanchiert: als Vollkornpizzabelag -gesmort: als Gemüsebeilage. Grünkohl schmeckt gut mit Kartoffelbrei zu Rindfleisch, Speck und Wurstspezialitäten. |



Rezept

02/04

Grünkohlauflauf mit Mandelkruste

200g Zwiebeln
40g Butterschmalz
1Kg Grünkohl
Salz
200g Karotten
1\8 l Gemüsebrühe

150g Mandeln
100g Hafergrütze
40g Butter

250g Appenzeller

-in schmale Streifen schneiden
-im Schmalz ca 10 min. dünsten
-gründlich waschen in Salzwasser blanchieren und abgekühlt grob hacken
-würfeln und mit dem Grünkohl und den Zwiebeln mischen mit Salz und Pfeffer würzen ,Gemüsebrühe zugeben, zugedeckt 40min garen
-100g hacken
-mit Mandeln mischen ,in der Butter anrösten ,unter den Grünkohl mischen ,10min weitergaren,in eine ausgefettete feuerfeste Form füllen
-grob raffeln mit den restlichen Mandeln (gestiftelt) über den Auflauf streuen
-bei 200 Grad ca 10 bis 15 min überbacken

