

grünkohl mal anders ...



das grauen meiner kindheit ... ähnlich wie der blupp-spinat oder dicke bohne Eintopf ...
nicht zu vergessen diese grütze (so wurde sie genannt) = graupensuppe !

nun ... beim grünkohl hat sich das sehr geändert,
den liebe ich heute so wie oma/mama es zubereitet haben !

der blupp ist zum frischen blattspinat geworden (köstlich als salat, gemüse oder in pasteten),
die dicken bohnen müssen einfach mal geschält werden !!!!
& die graupen verwende ich auch als risotto oder bei diesen
... ach, wie heißen sie noch ... ja, die so exotisch klingen ? ach ja: taboulé ! einfach sensationell !!

nur dieser grünkohl ist auch anders zuzubereiten, wissen nur die wenigsten oder trauen sich nicht !

so wie unten beschrieben, passt er einfach zu allem :
zu einem saftigem steak, zu gebratenem fisch, fasan, ibericokotelett ... sogar zu gambas !!!

probieren sie es aus ... es lohnt sich & sie werden ihre gäste überraschen !

grünkohl mal anders ...

zutaten

500 g grünkohl
2 kleine rote zwiebeln & 3 knoblauchzehen, fein gehackt
100ml weisswein
100ml geflügelbrühe (oder gemüsebrühe) ... als beilage zum fisch natürlich fischfond
1 - 2 frische grüne chilischoten, in feine ringe geschnitten
1 cm ingwerwurzel, gerieben
3el olivenöl
1/4 tl flor de sal
schwarzer pfeffer aus der mühle
zitrone

GO

grünkohlblätter von den stielen entfernen & die blätter fein hacken.
olivenöl in einem großen, flachen topf erhitzen,
zwiebeln & knoblauch darin leicht sautieren, bis sie eine goldene farbe annehmen.
grünkohl zugeben & vorsichtig unter ständigem rühren einige minuten lang mit sautieren.
chilischoten & ingwer zugeben & mir vino ablöschen,
solange reduzieren, bis der weisswein verkocht ist,
die brühe zugeben & 2 minuten lang köcheln lassen.
abschmecken mit salz & pfeffer ggfs. zitrone

>>> der kohl sollte noch seine krachige grüne farbe behalten & al dente sein.
Köstlich auch, wenn er die verbindung mit gehobeltem käse macht
(>>> es muss nicht immer parmesan sein)

; bon profit !

jfk