

Federkohlgericht

Ein vitaminreiches Wintergemüse

Die einzelnen Federkohlblätter gut waschen, von der Mittelrippe befreien und in einem weiten Topf in kochendem Wasser wellen. Absieben, Wasser wegschütten, die Blätter fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen, eine fein geschnittene Zwiebel und etwas Speckwürfeli darin dünsten, den Federkohl dazugeben, gut durchdünsten, ablöschen mit etwas Bouillon oder Weisswein, auf kleinem Feuer gar kochen, ca. 20 Minuten, je nach Bedarf mehr Flüssigkeit dazu geben. Würzen mit Kräutersalz, Pfeffer, getrocknetem Thymian oder Bohnenkraut. Evtl. mit etwas M-Dessert verfeinern.

Passt gut zu Kartoffelgratin oder Teigwaren.

Nadja Zbinden, Zollikon, Jahrgang 1949-52

