

Grünkohl (Federkohl)

Und hier noch was passend zur Jahreszeit und für all diejenigen, die Grünkohl gerne mal anders essen, also nicht total verkocht und vor Fett triefend. Ein vegetarisches Rezept . Der Grünkohl sollte natürlich von sehr guter Qualität sein, wenn möglich aus Bio Anbau, da er konventionell oft sehr streng und leicht bitter schmeckt .

Grünkohlaufauf mit Mandelkruste

200 g Zwiebel
80 g Butter
0,8 - 1,5 kg Grünkohl
Salz, Pfeffer
1 Möhre
1/8 l Gemüsebrühe
200 g Mandelblättchen
100 g Hafergrütze (grob geschroteter Hafer)
Fett für die Form
250 g Bergkäse

Zwiebeln in schmale Streifen schneiden und in Butter zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Grünkohl in viel Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen und von den Stielen streifen. Portionsweise in reichlich Salzwasser ca 1 Minute vorgaren. Herausnehmen, abtropfen lassen und abgekühlt grob hacken.

Möhren schälen oder kräftig bürsten, dann waschen und würfeln Möhren und Grünkohl mit den vorgedünsteten Zwiebeln mischen. Diese Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe zugeben und alles zugedeckt ca. 30 -40 min garen.

Inzwischen 100g Mandeln hacken. Den Rest stiften. Butter zerlassen Hafergrütze und gehackte Mandeln darin anrösten. In den letzten 10 min unter den Grünkohl mischen.

Abschmecken und in eine feuerfeste gefettete Auflaufform geben. Käse grob reiben und mit den Mandelstiften über den Auflauf streuen.

Auflauf bei 200 Grad auf ca 10 - 15 min überbacken.

Mathias Paul

