

Grünkohltopf mit Rosinen

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Grünkohl
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 3 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 1l Instant-Gemüse-Brühe
- » 125g Graupen
- » 100g Rosinen
- » 60g Pinienkerne
- » 2 TL Curry
- » Kreuzkümmel
- » 75g Crème fraîche

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Grünkohl waschen und in kochendem Wasser 4-5min garen. Gut abtropfen und abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Grünkohl grob hacken.

2. Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl andünsten. Grünkohl zufügen, kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Graupen und Rosinen zufügen, bei schwacher Hitze 20-30min garen.

3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kurz vor Ende der Garzeit zum Grünkohl geben und unterrühren. Den Grünkohltopf mit Curry und Kümmel würzig abschmecken. Crème fraîche als Klecks darauf geben und servieren.

Nährwerte: 420kcal/E14g/F19g/KH46g pro Portion

angelegt am: 01.02.2004

Rezept-Nr: 918

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke