



Schwarzkohlgemüse

Zutaten:

500 g Schwarzkohl (ungefegt)
1 Zwiebel gewürfelt
1 Knoblauchzehe (nach Wunsch) fein geschnitten
3 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne oder Pflanzenmilch
Salz, Pfeffer, Chilli nach Geschmack
eventuell geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Schwarzkohl waschen, eventuell dicke Blattrippen rausschneiden. Kohl in ca. ½ cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel und eventuell Knoblauch in Öl in einer großen Pfanne glasig braten. Kohl dazugeben, kurz mit braten und dann Gemüsebrühe zugießen. Deckel auflegen und Gemüse dünsten (ca. 8-10 Minuten). Der Kohl fällt schnell zusammen. Sahne oder Pflanzenmilch zugeben kurz umrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer, eventuell Chillipulver abschmecken.

Wer mag kann das Gemüse mit Sonnenblumenkerne bestreut servieren.

Auch Grünkohl, Wirsing oder Spinat kann so zubereitet werden.

