

Meine besten Rezepte

Grünkohleintopf

Grünkohl schmeckt würzig bis süßlich-herb. Er enthält - wie die meisten Kohlsorten - schwefelhaltige Substanzen sowie Ballaststoffe und besonders viel Chlorophyll. Bereits 100 g reichen um den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken. Neben Beta-Carotin enthält er verschiedene B-Vitamine, Kalium, Phosphor und Eisen. Sein Kalziumanteil ist beachtlich, denn schon 200 g ergeben soviel Kalzium wie 2 Gläser Milch, weshalb er als pflanzliche Medizin gegen Osteoporose empfohlen wird. Weil Grünkohl reichlich antioxidative Substanzen besitzt, gilt er auch als eines der wichtigsten Krebschutzgemüse. Nicht zu vergessen ist sein hoher Gehalt an Lutein (ca. 22 mg /100 g) einem Carotinoid, welches zur Vorbeugung und zur Behandlung von Makuladegeneration (altersbedingter Augenerkrankung) angewendet wird.

Bereiten Sie Grünkohl immer mit etwas Fett zu, damit das Carotin besser aufgeschlossen werden kann.

Vegetarischer Grünkohleintopf (für 6 Portionen)

Zubereitung: 20 - 30 Minuten

250 g Grünkohl
4 große Kartoffeln
1/4 Zwiebel
1/2 Apfel
1 Msp Gemüsebrühe
1 Msp Salz
1 Msp Pfeffer
1 Msp Zucker
Rosmarin nach Belieben

Ein Viertel bis eine halbe Zwiebel in Würfel schneiden und in einer geölten Pfanne gut anbraten. Den halben Apfel schälen und in Scheiben schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben und dünsten. Mit einer Tasse Wasser auffüllen und kochen lassen. Brühe und Rosmarin dazugeben. Alles gut verrühren. Den Grünkohl dazugeben und leicht kochen lassen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf garen. Dann mit dem Kohlwasser zu dem Grünkohl geben. Zum Abschluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gut verrühren und servieren. Guten Appetit!

Wer es weniger „vegetarisch“ möchte, der kann zum Schluss noch Schinkenwürstchen hinzugeben, nicht kochen lassen, nur erwärmen.