

Unser Gartentipp des Monats



Unsere Fachberaterinnen Doris und Verena

Grünkohl - gesund und lecker!

Grünkohl enthält neben Calcium und Eisen viele Vitamine und antioxidativ wirksame Pflanzenstoffe. Das Wichtigste jedoch:

Grünkohl schmeckt hervorragend!

Die Aussaat oder Pflanzung vorgezogener Pflänzchen direkt ins gut gedüngte Beet erfolgt im Mai. Weitere Düngergaben alle 2 Wochen. Grünkohl soll vor der Ernte mindestens einmal Frost erlebt haben - entweder auf dem Beet oder im Gefrierschrank.



Foto: Doris Quinten



Foto: Doris Quinten

Grünkohl-Spaghetti

400 g Spaghetti
400g Grünkohl
200ml Sahne
50ml Gemüsebrühe
3 Esslöffel geschälte Sonnenblumenkerne
2 Zehen Knoblauch

Grünkohlblätter waschen und grob hacken
Mit Knoblauch in Olivenöl anbraten
Gemüsebrühe hinzufügen
10 Min. köcheln lassen
Sahne hinzufügen
Mit Salz, Pfeffer, Chili und Curry würzen
Sonnenblumenkerne rösten und hinzufügen

Text: Doris Quinten