

Rezept der Woche

Schnelle Grünkohl-Pfanne (vegan)



Tipp: Eine klein gewürfelte Kaki dazugeben und kurz mitbraten, lecker!

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Grünkohl
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Chili nach Geschmack
- Pinienkerne oder gehackte Walnüsse
- Salz/Pfeffer
- etwas Sojasauce
- Olivenöl
- Nudeln oder Reis (Reste vom Vortag)

Zubereitung:

Den küchenfertigen Grünkohl kleinschneiden und kurz blanchieren, dann abseihen und ausdrücken. Das Blanchierwasser kann als Suppenfond verwendet werden.

Pinienkerne oder Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch und Chili fein hacken.

Eine Pfanne erhitzen, Olivenöl hinzugeben und den Kohl scharf anbraten. Knoblauch und Chili kurz mitbraten. Mit Salz und Sojasauce abschmecken und die Pinienkerne oder Nüsse darüberstreuen.

Dazu passen gut übriggebliebene Nudeln oder Reis vom Vortag. Einfach vor Zugabe von Knoblauch und Chili mitbraten.