

PALMKOHL-KARTOFFEL-TOPF

Zutaten für 4 Portionen:

16 Blätter Schwarzkohl (Palmkohl) oder Grünkohl

8 große Kartoffel(n)

6 große Tomate(n)

2 große Zwiebel(n)

2 Chilischote(n)

6 Knoblauchzehe(n)

1 Liter Gemüsebrühe

Etwas Petersilie, frische Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer

8 Wiener Würstchen, optional

Den Kohl von den Stielen befreien und grob schneiden. Diesen dann kurz in einer Pfanne anbraten (am besten eine tiefe Pfanne nehmen). Den Kohl mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebeln dazugeben und alles anbraten, bis die Zwiebel glasig wird.

Danach die Kartoffeln in Würfel schneiden, untermischen. Nach ca. 1 Minute Tomaten, Chilischote, Petersilie und Knoblauch klein schneiden und mit den Lorbeerblättern dazugeben. Jetzt alles mit der Gemüsebrühe aufgießen, Deckel auf die Pfanne legen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Am Schluss das Gericht noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer möchte, kann nun noch die Würste in daumendicke Stücke schneiden, dazugeben und alles noch mal 10 Minuten köcheln lassen. Vegetarier lassen diese einfach weg.

Tipp: Das Rezept funktioniert übrigens auch ganz gut mit Grünkohl.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



REGIONAL · ÖKOLOGISCH · NACHHALTIG