

Grünkohl Dammer Art (vegan)

Herzhafter Grünkohl mit einem mediterranen Hauch



Grünkohl Dammer Art ist ein herzhaftes Gericht, das ideal in die Herbst- und Winterzeit passt und auch ganz ohne Fleisch oder Milchprodukte sehr gut satt macht. Nicht nur, weil es im Winter endlich wieder Grünkohl frisch aus dem Garten gibt, auch die Pilze, als Lieferanten für Vitamin D passen sehr gut dazu. Es hat durch die vielen mediterranen Zutaten, wie dem Pesto oder den italienischen Nudeln, etwas sehr würzig Kräftiges, besonders, wenn man es mit Bärlauch-Pesto serviert.

Ich wünsche Ihnen Guten Appetit,
Kathleen Günther aus Damme
(Uckermark)

Zutaten für Grünkohl Dammer Art

(für rund 2 bis 3 Personen)

- 500 g Grünkohl
- 500 g Nudeln (½ Vollkorn Spaghetti / ½ Farfalle Nudel)
- 200 g Tomaten
- 200 g Pilze (Pfifferlinge oder Champignons) Vitamin D
- 15-20 schwarze Oliven (ungefärbt)
- 2 Esslöffel Cashew Kerne
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- etwas frischer Oregano
- Öl zum Braten (Rapsöl oder Erdnussöl)

-

Öl (Olive)

-

Pfeffer

-

Salz

-

Ein Glas Pesto Rosso oder Bärlauch-Pesto

Zubereitung Grünkohl Dammer Art



Grünkohl aus dem Garten italienisch zubereitet

1.

Zuerst wird der Grünkohl gewaschen, dann blanchiert oder überbrüht.

2.

Dann kochen Sie in dem Wasser, in dem Sie den Kohl blanchiert haben die Vollkorn Spaghetti und Farfalle Nudel (ggf. auch Vollkorn).

3.

Während die Nudeln kochen, braten Sie die Zwiebel in Öl (Raps- oder Erdnussöl) an, bis sie glasig sind und fügen den Grünkohl hinzu. Braten Sie das Ganze für eine gute ¼ Std und schmecken Sie es derweil mit etwas Pfeffer und Salz ab

4.

Jetzt wird der Kohl in der Pfanne etwas an den Rand gelegt, so dass Sie in der Mitte die Tomaten, Oliven und die Pilze mit einem weiteren Esslöffel Öl (Raps- oder Erdnussöl) anschmoren können (Pfifferlinge schmecken hier besser als Champignons).

5.

Nun gießen Sie das Wasser der Nudeln ab, und fügen sie dem Ganzen hinzu, vermengen es und braten es noch einen weiteren Moment an.

6.

Legen Sie wieder alles an den Rand und bilden in der Mitte einen kleinen Platz, um dort die Cashew Kerne, den frischen Oregano und frischen Knoblauch kurz anzurösten/anzuschmoren.

7.

Am Ende wird wieder alles gut miteinander vermengt und mit gemahlenen Kräutern der Provence und etwas Olivenöl abgeschmeckt.

•

kleine Anmerkung

◦

Servieren sie den Grünkohl Dammer Art mit Pesto Rosso oder besser noch, mit Bärlauch-Pesto.

◦

Für den nicht-veganen, aber noch immer vegetarischen Gaumen, kann auch Parmesankäse darüber gerieben werden.

Viel Freude und guten Appetit,
wünscht Ihnen **Kathleen Günther** aus der Uckermark

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

-

[Gerichte](#)

-

[Getränke](#)

-

[Desserts](#)

-

[Gebäck & Kuchen](#)

-

[Marmeladen](#)

-

[Pestos](#)

- [Vegane Küche](#)

