

## **Grünkohlpesto**

- Zutaten:** 3 Blätter Grünkohl, 1-2 Knoblauchzehen, 12-15 Walnüsse, Olivenöl, Salz, etwas Chilipulver
- Zubereitung:** Grünkohlblätter waschen, abtrocknen, die großen Blattrippen entfernen und etwas klein schneiden, Knoblauch schälen, Walnüsse knacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben, Salz, Chili und Olivenöl hinzufügen, pürieren - fertig. Das Pesto in ein Glas füllen. Es schmeckt köstlich aufs Brot oder klassisch zu Pasta. Der große Vorteil des Grünkohlpestos: da der Grünkohl roh verarbeitet wird, kommen wir in den vollen Genuss all seiner sehr gesunden Vitamine und Mineralstoffe.

## **Grünkohlpfanne mit Pasta**

- Zutaten:** 400g Grün- oder Schwarzkohl, 1 kleiner Hokkaidokürbis, 2 kleine Stangen Lauch, 1 Knoblauchzehe, 125ml Sahne, Salz und Gewürze, 300g Pasta
- Zubereitung:** Grünkohl von den großen Blattrippen befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Salz und die Gewürze anbraten. Den Hokkaidokürbis waschen, Kerne entfernen, klein schneiden und in die Pfanne geben. Kurz braten, dann den Grünkohl und den in Scheiben geschnittenen Porree hinzugeben, mit Deckel auf kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen - evtl. einen kleinen Schluck Wasser hinzugeben. Die Sahne in die Pfanne geben, noch einmal abschmecken und weitere 10 Min. köcheln. Während dieser Zeit die Nudeln zubereiten und abgießen. Die Nudeln noch heiß zum Gemüse in die Pfanne geben, durchmischen und mit Parmesan und evtl. ein paar gehackten Nüssen servieren. Sehr einfach, hübsch anzusehen mit den Farben des Herbstes und köstlich.

## **Betrunkener Kohl**

- Zutaten:** etwas Olivenöl, 400g Kohl, 1/4l Weißwein, Salz, Pfeffer
- Zubereitung:** Eine große Pfanne erhitzen, erst Olivenöl und dann den gewaschenen, von den Strünken befreiten, in Streifen geschnittenen Kohl hineingeben und ihn unter Rühren 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Wein angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel auflegen und den Kohl noch einige Minuten dünsten, bis er gar ist. Abschmecken. Fertig.
- Variation:** Bevor Sie den Kohl in die Pfanne geben, einige in Scheiben geschnittene Möhren und Zwiebeln anbraten. Das verleiht dem Gericht einen vollen Geschmack und mehr Farbe. Mit Petersilie oder Frühlingszwiebeln garnieren. Anstelle des Weißweins, kann man auch Zitronensaft zum ablöschen nehmen. Das gibt dem Gericht eine fruchtig-spritzige Note und Kinder können auch mitessen. Für dieses Gericht können Sie jedweden Kohl zubereiten. Wenn sie den "Betrunkenen Kohl" mit Grünkohl bereiten, dann empfehlen wir Ihnen, den Grünkohl, nach dem Waschen und Putzen ca. 10-15 Minuten in köchelndem Wasser zu blanchieren.