



Grünkohl - Flammkuchen

Grünkohl



November 2018

Die Zutaten

- 1 Rolle Flammkuchenteig (Frischeregal)
- 150 g Crème fraîche
- Schale einer halben Bio-Zitrone
- 150 g Frühstücks-Bacon
- 225 g Grünkohlblätter
- 2 EL gutes Olivenöl
- 35 g Parmesankäse
- Salz

Die Zubereitung

- Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Crème fraîche und Zitronenschale verrühren. Mit Salz abschmecken.
- Teig mit Backpapier auf einem Backblech legen. Einen 1 cm Rand rundherum nach innen klappen. Crème-fraîche-Mischung auf dem Teig verstreichen, mit Speckscheiben belegen. Auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 Minuten knusprig backen.
- Grünkohl putzen, waschen, Blätter in Stücke zupfen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut trocken tupfen.
- Grünkohl mit Öl und etwas Salz mischen. Nach ca. 10 Minuten Backzeit auf dem Flammkuchen verteilen und weitere 10 Minuten backen.
- Hauchdünne Scheiben vom Käse hobeln. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Käse bestreuen.



Grünkohl-Minestrone

Grünkohl

- Grünkohl ist eines der calciumreichsten Gemüsesorten.
- Beim Kauf sollten die gekrausten Grünkohlblätter satt-grün leuchten, knackig und frisch aussehen sowie keine gelb-braunen Ränder aufweisen.
- Grünkohl sollte nicht länger als 4 bis 5 Tage im Kühlschrank gelagert werden.
- Grünkohl liefert entzündungshemmende Stoffe.

Die Zutaten

- 100 g Schinkenspeck-Würfel
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 200 g Pastinaken
- 250 g Grünkohl
- 200 g Stangensellerie
- 900 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken

Die Zubereitung

- Zwiebeln in feine halbe Ringe schneiden. Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden. Stangensellerie putzen, entfädeln und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Möhren und Pastinaken schälen und 1 cm groß würfeln. Grünkohl putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.
- Öl in einem Topf erhitzen, Schinkenspeckwürfel darin bei mittlerer Hitze knusprig braten und herausnehmen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze im vorhandenen Bratfett glasig dünsten. Sellerie, Knoblauch, Möhren und Pastinaken kurz mit anrösten. Grünkohl unterrühren. Brühe zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen.
- Suppe mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und Schinkenspeck-Würfel unterrühren. Dazu passt frisches Ciabatta.