



Biohof am Kolk
ÖKOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT

Biohof am Kolk • Gänhauk 22 • 49624 Lönningen-Angelbeck

Biohof am Kolk GbR
Gänhauk 22
49624 Lönningen-Angelbeck
Telefon: +49 152-282 450 41

info@biohof-am-kolk.de
www.biohof-am-kolk.de

Rezeptidee Grünkohlpfanne

Zutaten:

500g Grünkohl
250g Champions oder Kräuterseitlinge
250g Schalotten
3 Knoblauchzehen
200 ml Sahne
Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Schalotten schälen und kleinschneiden. (Champion) Pilze vierteln. Beides mit etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl anbraten, danach zur Seite stellen.

Den Grünkohl in feine Streifen schneiden und gründlich waschen. Die Stiele müssen nicht entfernt werden, sondern können mitgegessen werden (schmeckt lecker und spart Zeit).

In einem großen Topf den Grünkohl 10-15 Minuten dünsten, bis die Stiele weich genug sind.

Grünkohl ohne viel Flüssigkeit zum Pilz/Schalotten Gemisch geben und zusammen nochmal anbraten. In der Zwischenzeit den Knoblauch fein hacken und dazugeben. Die Sahne zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für weitere 5 Min. köcheln lassen.
Fertig!

Dazu Kartoffelstampf oder Ofenkartoffeln servieren.
Guten Appetit.