



Grünkohl mit Süßkartoffeln

Zutaten:

600 g Grünkohl, 1 Süßkartoffel, 1 Zwiebel, 3 EL Öl, 250 ml Gemüsebrühe, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Senfkörner, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Peperoni, Salz und Pfeffer, 2 EL Erdnussbutter mit Stückchen

Grünkohl putzen, vom Strunk befreien und hacken. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die gewürfelte Zwiebel in einem großen Topf in heißem Öl anbraten. Den Grünkohl dazugeben, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Köcheln lassen bis er knapp gar ist und Süßkartoffeln zugeben. Bei Bedarf noch Brühe zugeben.

Den gepreßten Knoblauch, die gehackte Peperoni, Gewürze zugeben und fertig garen. Gegen Ende der Garzeit die Erdnussbutter zufügen und nochmal abschmecken.

Tip:

Einen Teil der Brühe kann man auch mit Kokosmilch ersetzen.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten