

Der Kochklub für Jugendliche



Grünkohl als Beilage & Grünkohl Chips

GRÜNKOHL ALS BEILAGE

2 kg Grünkohl, 3 Zwiebeln oder Schalotten, 2 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl, 400 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, Zucker, 1 EL Senf

1. Zupfen Sie den Grünkohl von den dicken Blattrippen und waschen Sie ihn gründlich.
2. Dann blanchieren Sie die Blätter portionsweise rund zwei Minuten in kochendem Salzwasser, bevor Sie sie abschrecken und abtropfen lassen. Durch das Blanchieren wird der Grünkohl später bekömmlicher.
3. Hacken Sie den Grünkohl grob mit einem Messer. Erhitzen Sie dann Butterschmalz oder Pflanzenöl in einem großen Topf und geben Sie die gewürfelten Zwiebeln zum Andünsten hinzu.
4. Sind die Zwiebeln glasig, kommt der Grünkohl dazu und wird zusammen mit der Gemüsebrühe aufgekocht. Lassen Sie den Kohl nun etwa 90 Minuten lang kochen und rühren Sie gelegentlich um. Wichtig: Gießen Sie nach Bedarf etwas heißes Wasser hinzu, damit nichts anbrennt.
5. Würzen Sie den Grünkohl mit Pfeffer, Salz, Senf und einer Prise Zucker. Muskatnuss oder Piment verleihen ihm eine würzige Note.

Tipp: Um den Grünkohl zusätzlich anzudicken, können Sie etwa zehn Minuten vor Ende der Garzeit zarte Haferflocken hinzugeben – pro Kilo Kohl etwa drei Esslöffel.

GRÜNKOHLCHIPS

- 250 g Grünkohl, 3 EL Pflanzenöl, Salz, Gewürze nach Wahl (Paprika- oder Chilipulver)
1. Schneiden Sie zunächst die Grünkohlblätter vom Strunk ab und reißen Sie diese in mundgerechte Stücke. Da der Grünkohl im Ofen ordentlich schrumpft, dürfen die Stücke nicht zu klein sein.
 2. Als Nächstes sollten Sie den Grünkohl waschen und gründlich trocknen lassen, am besten mithilfe einer Salatschleuder.
 3. Heizen Sie den Backofen auf 130 Grad vor. Mischen Sie danach das Olivenöl mit dem Salz und nach Belieben weiteren Gewürzen und wenden Sie die Grünkohlblätter darin.
 4. Verteilen Sie die Kale Chips mit ausreichend Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Backen Sie sie etwa 30 bis 40 Minuten. Tipp: Öffnen Sie nach der Hälfte der Zeit kurz den Ofen, sodass der Wasserdampf entweichen kann

Jugendzentrum
TEMPEL
der evangelischen
Friedenskirchengemeinde

