

Der Kochklub für Jugendliche

Grünkohlsuppe / Grünkohl vegan



Grünkohlsuppe mit Möhren und Kartoffeln

750 g Grünkohl, 350 g Kartoffeln, 3 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter, 1 Liter Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, Muskatnuss, 4 EL Crème fraîche

1. Putzen Sie den Grünkohl, lösen Sie die Blätter vom Strunk, waschen Sie ihn und schneiden Sie harte Stellen ab. Blanchieren Sie die Blätter etwa zwei Minuten in kochendem Salzwasser.
2. Schälen und würfeln Sie die Kartoffeln und die Möhren. Schälen Sie dann die Zwiebel und die Knoblauchzehe und hacken Sie beides fein. Erhitzen Sie die Butter und schmoren Sie Zwiebel und Knoblauch darin glasig. Geben Sie das Gemüse dazu und schmoren Sie es kurz mit.
3. Gießen Sie die Gemüsebrühe an und garen Sie alles etwa 15 Minuten. Entnehmen Sie die Hälfte der Suppe, pürieren Sie sie und heben Sie sie wieder unter. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Verteilen Sie die Suppe auf Teller und servieren Sie sie mit je einem Esslöffel Crème fraîche.

Grünkohl im Wok dünsten, mit Ingwer und Kokos (vegan)

2 kg Grünkohl, 100 g Pflanzen- oder Kokosöl, 3 Schalotten, 1 Tasse Kokosraspeln, 1 TL Fenchelsamen, 1/2 TL Korianderkörner, 1/2 TL rote Currypaste, Salz, Ingwer

1. Zuerst bereiten Sie den Grünkohl wieder wie oben beschrieben vor und schneiden ihn in feine Streifen.
2. Erwärmen Sie dann das Öl in der Pfanne. Schneiden Sie die Schalotten fein und geben Sie sie mit den Fenchelsamen und dem Koriander in den Wok.
3. Nun fügen Sie den Grünkohl hinzu, salzen alles und rühren es gut durch.
4. Dünsten Sie das Gemüse bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel für fünf bis zehn Minuten. Rühren Sie das Ganze zwischendurch um.
5. Im letzten Schritt schneiden Sie den Ingwer fein und geben ihn mit den Kokosraspeln und der Currypaste in die Pfanne.
6. Sobald das Gemüse weich und die Feuchtigkeit verdunstet ist, können Sie das Ganze servieren.

Jugendzentrum
TEMPEL
der evangelischen
Friedenskirchengemeinde

