

Liebe Köch*innen,

heute gibt es ein One-Pot + Ofen-Gericht. Also eines, dass komplett in einer Pfanne zubereitet und am Ende mit einer Zugabe aus dem Ofen abgerundet wird. Wir schichten die verschiedenen Komponenten in der Pfanne so, dass am Ende, wenn der Grünkohl aus dem Ofen kommt, eigentlich nur noch umgerührt werden muss.

Dank der verschiedenen Kohlenhydratquellen - den Gnocchis (Weizen und Kartoffel) und den roten Linsen - hält das Gericht sehr lange satt. Zudem zählt der Grünkohl auf jeden Fall zum Superfood!

Man könnte, wenn man keine „fertigen“ Gnocchis kaufen möchte, auch einfach Kartoffelwürfel einschichten. Oder, wenn es Low Carb sein soll, Blumenkohlröschen oder Süßkartoffelscheiben.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 6 Personen

- 2 Pck Gnocchi (je 200 g)
- 1 Lauch (ca. 400 g)
- 1 große Zwiebel
- 200 g rote Linsen
- 500 g Grünkohl
- 1 TL Zitronenthymian
- 1 EL Grillgewürz
- 1 EL Ras el Hanout
- Salz, Pfeffer, Zucker, Öl
- Wasser

Zubereitung

Grünkohl vom Strunk trennen und grob hacken. Zwiebel und Lauch schneiden. Linsen zweimal waschen.

Grünkohl mit Zitronenthymian, 1 TL Salz, 1 TL Zucker und 1 EL Öl gründlich marinieren. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft für 10 Minuten garen, dann einmal wenden und im ausgeschalteten, geschlossenen Ofen bis zur Verwendung ziehen lassen.

Zwiebel und Lauch in einer Schüssel (auch gern die gleiche wie Grünkohl) mit 1 EL Öl, 1 TL Salz, etwas Zucker und 1 EL Grillgewürz vermengen.

Rote Linsen in etwa 100 ml sehr heißem Öl anbraten. Nach 3 Minuten 1 EL Salz und 1 EL Ras el Hanout hinzufügen, 20 Sekunden mitbraten. Dann das marinierte Gemüse dazu geben, 500 ml Wasser hinzufügen, Gnocchi darauf verteilen und mit Deckel etwa 10 Minuten köcheln bzw. dämpfen lassen. Deckel abnehmen, Grünkohl aus dem Ofen hinzufügen und vermengen. Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen, sodass eine sämige Konsistenz erreicht wird.