

Liebe Köch*innen,

mit seinen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalten stellt der Grünkohl ein wertvolles Wintergemüse für uns dar. Noch dazu ist er regional. Er wächst auf unserem Acker in Egenhausen. Grünkohl kann mit kurzer Garzeit zubereitet werden. Blanchiert schmeckt er auch im Salat, der mit kräftigen Aromen wie Speck, Schinken und Zwiebeln verfeinert werden kann. In unserem Wochenrezept zeigen wir euch, wie ihr ihn ganz einfach im Ofen als Chips zubereiten könnt, zusammen mit paniertem Grillkäse.

Wir wünschen guten Appetit!



Zutaten (für 4 Personen):

Grünkohlchips:

- 500 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Curry
- Salz

Panierter Grillkäse:

- 2 Stück Grillkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Ei
- 80 g Paniermehl
- 2 EL Sesam

© Ökokiste e.V.

Zubereitung:

Grünkohl waschen, dicke Blattrippen entfernen und Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Gründlich trockenschleudern und in einer Schüssel mit Olivenöl, Curry und Salz vermischen. Gleichmäßig auf ein Backblech verteilen.

Den Grillkäse in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen, das Paniermehl mit dem Sesam mischen und je einen tiefen Teller mit Ei und Paniermehlmischung bereitstellen. Die Käsewürfel zunächst im Ei, anschließend im Paniermehl wenden und zum Grünkohl auf das Blech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft 20 Minuten backen.

Dazu einen Joghurtdip reichen.