

# Haidehof Rezepte 2023

Kalenderwoche: 25

**Grünkohl im Sommer – geht das?**

- **Oh ja, sogar sehr gut!\***

## Salat "Russian Kale"

3-4 Blätter russischer Grünkohl, den Strunk in der Mitte entfernen

Erdbeeren, geputzt und in Scheiben geschnitten

1/2 Schalotte, fein gehackt

75 ml bestes Olivenöl

1/2 Zitrone, den Saft davon

1Tl Honig

Handvoll Pekannüsse

Salz, Pfeffer

Die Grünkohlblätter in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Eine Vinaigrette aus Zutaten, Öl, Zitronensaft, Schalotte, Honig, Salz und Pfeffer herstellen. Einen großen Teil davon über den Salat geben und gut einmassieren. Dadurch werden die Blätter etwas weicher. Abschmecken und eventuell nachwürzen. Auf flachen Teller verteilen, dann die geschnittenen Erdbeeren, sowie die Pekannüsse darüber verteilen.

Guten Appetit !



GUT  
HAIDE  
HOF

Weitere Rezepte und Ideen finden Sie auf [Spoon\\_n\\_apron](#)



\*Die Weisheit, dass sich die Stärke im Blattkohl nur bei Frost in Zucker umwandelt, stimmt nicht so ganz. In der Tat schmeckt der Grünkohl bei steigendem Zuckergehalt milder, süßer und weniger bitter. Für einen guten Geschmack reichen jedoch bereits niedrige Temperaturen über Null Grad. Dann werden Stoffwechselprozesse in der Pflanze gehemmt und Zucker reichert sich im Blatt an. Es gibt aber auch einige Grünkohlsorten, die wir auf dem Haidehof anbauen und die – ganz ohne kalte Temperaturen – bereits im Sommer geerntet werden können.