

Haidehof Rezepte 2023

Kalenderwoche:

Grünkohl im Sommer ! Lecker !*

Warmer Grünkohl auf Toast mit Aprikosen und Käse

2-3 Cavalo Nero Blätter, den Strunk in der Mitte entfernen
2-3 grüne Grünkohl Blätter, den Strunk in der Mitte entfernen
2-3 violette Grünkohl Blätter, den Strunk in der Mitte entfernen
2-3 Aprikosen, entsteint und halbiert.
1/2 Schalotte, in Ringe schneiden
1-2 TL Kreuzkümmel ganz
1 TL Koriandersamen, ganz
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Camembert, in Scheiben geschnitten oder auch Schafs- oder Ziegenkäse, oder
Frischkäse Natur
Salz, Pfeffer
Balsamico am besten den richtig lang gereiften
Olivenöl

Die Blätter der Grünkohlsorten in ca 1,5 - 2 cm breite Streifen schneiden.
Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin leicht anbraten. Den Knoblauch und den Kreuzkümmel und Koriander hinzugeben und mit anbraten, bis sich die Aromen entfalten. Dann den Grünkohl, eine halbe Tasse Wasser und Salz hinzugeben. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze weich schmoren. Kann gerne al dente sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Aprikosen mit wenig Öl in einer Pfanne auf der Schnittkante anbraten. Am besten geht das natürlich auf dem Grill. Die Toastscheiben rösten oder toasten, mit Olivenöl beträufeln, mit der Grünkohlmischung belegen und Aprikosen und Käse darauf verteilen. Mit Olivenöl und Balsamico großzügig beträufeln. Sofort essen.
Bon Appétit!

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.



GUT
HAIDE
HOF