



ENTDECKEN UND GENIESSEN

REZEPT DER WOCHE:

Kohlgemüse



ZUTATEN

FÜR 2 PORTIONEN:

½ Kohlkopf | 1 mittelgroße Zwiebel
 3 Knoblauchzehen | 50 g Knollensellerie
 50 g Karotte | 1-2 EL Traubenkernöl | Kristallsalz
 Pfeffer aus der Mühle | etwas Gemüsesuppe oder
 Wasser | Blüten zum Garnieren

Den Strunk des Kohls entfernen, die Blätter in Streifen schneiden und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides in feine Scheiben schneiden, Knollensellerie und Karotte grob raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch mit dem geraspelten Gemüse darin anrösten, Kohl dazugeben, kurz mitrösten und würzen. Mit etwas Gemüsesuppe oder Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 10-15 Minuten garen.

FOTO: ULRIKE KÖB



BUCHTIPP:

Rezept aus dem Buch „**Kochen mit der Kraft der Natur**“ *Christine Saahs*
 Die Wachauer Köchin verrät ihr wertvolles Kräuterwissen mit wohltuenden Rezepten.



192 Seiten | € 28,- | Brandstätter Verlag, Wien