

UNSER



REZEPT

DER WOCHE

GRÜNKOHL-PFANNE

MIT ERDNUSSBUTTER

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Grünkohl
- ½ Tasse Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Erdnussbutter mit Stückchen
- Optional:
Scharfe Peperoni

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in heißem Öl kurz anbraten.

Die harten Grünkohlstiele entfernen, Blätter grob hacken, in die Pfanne geben und 2 Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Je nach Geschmack das Gemüse nur kurz erhitzen oder weich köcheln lassen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es scharf mag: Die Peperoni hacken und zum Grünkohl zugeben und unterrühren.

Gegen Ende der Garzeit die Erdnussbutter zufügen.

Als Beilage eignet sich gut Reis, Kichererbsennudeln oder Salzkartoffeln.

Fertig.