Winter-Rezept

Weißkohl-Grünkern-Pfanne

für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 45 Minuten

Zutaten:

200 g	Grünkern
400 ml	Gemüsebrühe
500 g	Weißkohl, ca. ½ Stück
100 g	rote Zwiebeln, 1 – 2 Stück
150 g	Porree, ca. 1 Stange
150 g	Möhren, ca. 2 Stück
2 EL	Rapsöl
150 ml	Kokosmilch
2 TL	Currypulver
1 EL	Balsamicoessig
50 g	Rosinen
50 g	gehackte Cashewkerne
	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zimt, Thymian

Zubereitung:

Grünkern in der Gemüsebrühe bei geringer Hitze rund 30 Minuten garen. Den heißen, geschlossenen Topf zur Seite stellen.

Während der Grünkern gart, werden die Möhren und Zwiebeln geschält und gewaschen. Vom Weißkohl den Strunk entfernen und waschen. Porree putzen und waschen. Alle Gemüse klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebelwürfen darin andünsten, anschließend Porree, Weißkohl, Möhren und Currypulver zugeben, kurz andünsten und mit der Kokosmilch auffüllen. Rund 10 Minuten bei geschlossener Pfanne auf mittlerer Hitze garen.

Balsamicoessig, Rosinen, Cashewkerne und Gewürze nach Geschmack zugeben und weitere 10 Minuten garen.

Anschließend mit dem Grünkern mischen und servieren.

Tipp:

Den restlichen Weißkohl am nächsten Tag kleingeschnitten als Salat servieren.

Die restliche Kokosmilch können Sie z. B. ins Müsli geben.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko
Dezember 2020