



GRÜNKOHL MAL ANDERS

Zutaten

- 200 g Grünkohl
- 100 g Tofu
- 80 g Kichererbsen (aus dem Glas)
- 1 Stängel Frühlingszwiebel
- 1 Teelöffel Sesamsamen
- 2 Esslöffel Leinöl
- 1 Esslöffel Rapsöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Kichererbsen aus dem Glas können je nach Belieben entweder nur erwärmt oder noch ein wenig gekocht werden. Am Ende gut abtropfen lassen.

Für die Grünkohlzubereitung die einzelnen Blätter vom Strunk abbrehen und von der Blattrippe vorsichtig befreien. Anschließend den Kohl gründlich unter laufendem Wasser abspülen. Dann die gesäuberten Blätter etwa zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Im Anschluss das Salzwasser abgießen und den Grünkohl unter kaltem Wasser abschrecken. Für eine schnellere Variante ist auch der Tiefkühl-Grünkohl eine gute Alternative.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Diesen dann in einer mit Rapsöl erhitzten Pfanne circa fünf Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Im Anschluss auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. Anschließend den gut ausgekühlten Grünkohl in eine große Schale geben. Kichererbsen und Tofuwürfel dazu tun. Dann alles mit zwei Esslöffeln Leinöl gut vermengen. Zum Schluss noch mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren und nach Belieben nachwürzen.

Rezeptvariation

Wer kein Tofuliebhaber ist, soll natürlich nicht auf den leckeren Grünkohlsalat verzichten müssen. Hier empfehlen wir als Alternative Fetakäse.

gesund + aktiv informiert

Der Grünkohl ist ein wahres Multitalent. Dank vieler Mineralstoffe, Antioxidanzien und Proteinen ist er besonders nährstoffreich. Zudem enthält er neben vielen Vitaminen auch das entzündungshemmende Vitamin K.

