

Lindchen
schmeckt

A close-up photograph of a light-colored ceramic bowl filled with a vibrant green cauliflower salad. The salad consists of finely chopped green cauliflower florets, fresh basil leaves, and small white cubes, possibly cheese or onions. A slice of lemon is visible in the upper left corner of the bowl. The background is a light, neutral surface with a few more basil leaves scattered around the bowl.

Grünkohl

REZEPTE & TIPPS

Rezepte

- 1 Grünkohl-Pesto
- 2 Grünkohl-Smoothie
- 3 Bulgur-Grünkohl-Taboulé mit Limetten-Knoblauch-Dressing
- 5 Grünkohl-Quiche mit Mettwurstchen
- 7 Grünkohl-Salat mit Avocado
- 8 One-Pot-Grünkohl-Pasta
- 9 Grünkohl-Omelette
- 10 Grünkohl-Pizza
- 11 Grünkohl mit Bauchspeck und Muskat aus dem Dutch Oven





EDITORIAL

Wir wissen ja nicht, wie es euch geht. Aber wir finden, wir könnten **jetzt mal wieder** ordentlich **Grünkohl** essen! Und damit es nicht beim klassischen Grünkohl untereinander bleibt, haben wir für euch ein paar ausgefallene Grünkohl-Rezepte zusammengestellt. Ob am Strunk oder geschnitten, bei uns findest du immer die richtige Menge Grünkohl für deine Gerichte.

Lasst es euch schmecken!
Peter & Johannes Hesseling

Peter Hesseling Johannes Hesseling

GRÜNKOHL- Pesto

Werde kreativ! Pesto besteht hauptsächlich aus Nüssen, gutem Olivenöl und Kräutern. Für dieses Grünkohl-Pesto haben wir einfach die reguläre Kräutermenge zur Hälfte durch Grünkohl ersetzt. Statt Sonnenblumenkerne eignen sich auch Walnüsse, Pinienkerne oder Cashewnüsse. Und falls du lieber Petersilie anstatt Basilikum magst, kannst du die Kräuter austauschen. Für eine vegane Version einfach den Parmesan in 2 EL Hefeflocken ersetzen.

ZUBEREITUNG

Die Sonnenblumenkerne einige Minuten in der Pfanne ohne Fett anrösten.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.



ZUBEREITUNG
5 MIN



KOCHEN
3 MIN



ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN



LEVEL
EASY

WAS DU BENÖTIGST

- 125 g Grünkohl, gezupft
- 125 g Petersilie, Blätter abgezupft
- 120 ml Olivenöl, nativ
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1/2 TL Salz
- 50 g Parmesan, gerieben

GRÜNKOHL- Smoothie

ZUBEREITUNG

Zutaten in kleine Stücke schneiden und alles zusammen in einem Hochleistungsmixer cremig mixen.

Für einen sättigenden Smoothie tausche das Wasser gegen Milch oder Pflanzendrink aus und gib eine Handvoll Cashewnüsse in den Smoothie.

*create your own
happiness.*



ZUBEREITUNG
5 MIN



KOCHEN
0 MIN



ZUTATEN FÜR
2 PERSONEN



LEVEL
EASY

WAS DU BENÖTIGST

75 g Grünkohl, frisch
1 Orange
1 Banane, reif
1 TL geriebener Ingwer
300 ml Wasser oder Kokoswasser



Bulgur-Grünkohl-Taboulé

MIT LIMETTEN-KNOBLAUCH-DRESSING



ZUBEREITUNG
20 MIN



KOCHEN
0 MIN



ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN



LEVEL
EASY

WAS DU BENÖTIGST

200 g Bulgur
250 g Grünkohl
10 Stängel Minze
500 g Cocktailtomaten
1 Salatgurke
200 g Schafskäse

FÜR DAS DRESSING

1 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
3 EL Rapsöl
2 EL Wasser
1/2 Limette
Salz
Pfeffer
1/2 TL Chili, gemahlen

ZUBEREITUNG

Bulgur nach Packungsanweisung kochen.
Cocktailtomaten vierteln und Gurke in kleine Würfel schneiden.
Grünkohl putzen, abspülen, trocken schütteln.
Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
Grünkohl und Minze hacken.
Grünkohl, Minze, Tomaten, Gurke mischen und Schafskäse mit der Hand zerbröseln und unterheben.
Für das Dressing Ingwer reiben und Knoblauchzehe pressen.
Beides zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem Dressing vermischen und über das Bulgur-Grünkohl-Taboulé geben.

*the
secret ingredient is
always love.*



Grünkohl- Quiche

MIT METTWÜRSTCHEN



ZUBEREITUNG
60 MIN



BACKEN
40 MIN



ZUTATEN FÜR
1 QUICHE Á 28 CM



LEVEL
MEDIUM

WAS DU BENÖTIGST

- 1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal
- 300 g Grünkohl
- 150 g Mettwürstchen
- 2 rote Zwiebeln
- 200 g mittelalter Gouda
- 150 ml Schlagsahne
- 3 Eier (Größe M)
- Salz
- Pfeffer

TIPP

Die Quiche kann mit Räuchertofu statt Mettwürstchen zubereitet werden.





ZUBEREITUNG

Grünkohl grob zupfen, abwaschen, 5 Minuten in Salzwasser garen, mit kaltem Wasser abbrausen und ausdrücken.

Mettwürstchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz in einer heißen Pfanne in Öl anbraten.

Rote Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden.
Den Käse reiben.

Alle Zutaten gut miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Quicheform einfetten und mit ein wenig Mehl bestäuben.

Blätterteig in die Quicheform geben und mit den Fingern einen Rand formen.

Grünkohl-Masse auf dem Teig verteilen.

Sahne und Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse gleichmäßig über die Grünkohl-Masse gießen.

Im Backofen ca. 30-40 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

Aus der Form lösen und warm oder kalt servieren.

*love is
where the heart is.*



GRÜNKOHL SALAT mit Avocado

Bevor der Grünkohl in den Salat wandert, wird er mit den Händen gut durchgeknetet. Dadurch werden die krausen Blätter zarter und weicher.

ZUBEREITUNG

Den Grünkohl waschen und von den großen Stängeln befreien.

Große Blätter zerkleinern.

Den Apfelessig mit Salz und Pfeffer glattrühren, dann das Öl dazugeben. Die Marinade über den Kohl geben und diese gut mit den Händen einkneten.

Walnüsse in der Pfanne ohne Öl rösten.

Die Avocado halbieren und mit einem Löffel das Fleisch lösen.

Mit dem Messer in Streifen schneiden. Zwiebel und Tomate

würfeln. Orangensaft mit Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer mischen. Alles vermengen und sofort servieren.

WAS DU BENÖTIGST

500 g Grünkohl

2 EL Apfelessig

Salz

Pfeffer

2 EL Olivenöl

Avocado

6 EL Walnüsse

1 Tomate

1 Zwiebel, rot

200 ml Orangensaft

4 EL Joghurt

2 EL Senf



ZUBEREITUNG
20 MIN



KOCHEN
0 MIN



ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN



LEVEL
EASY

ONE-POT-GRÜNKOHL-

Pasta mit Gorgonzola

Schwuppdiwup – ein Gericht aus nur einem Topf! Das erspart dir nicht nur den nervigen Abwasch, sondern verschafft dir auch einen einfachen Überblick beim Kochvorgang.

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.

In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Grünkohl zerkleinern und mit in den Topf geben. 5 Minuten andünsten.

Wasser, Sahne, Brühe und Salz dazugeben und zum Kochen bringen. Die Nudeln dazugeben und nach Packungsanweisung kochen. Wahrscheinlich benötigen die Nudeln etwas länger als angegeben, daher Garprobe machen! Gorgonzola zum Schluss dazugeben und zerlaufen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WAS DU BENÖTIGST

1 große Zwiebel	150 ml Sahne
1 Knoblauchzehe	150 g Gorgonzola
200 g Grünkohl	1/2 TL Salz
3 EL Pflanzenöl	1 TL Brühe
450 ml Wasser	300 g Pasta



ZUBEREITUNG
30 MIN



KOCHEN
25 MIN



ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN



LEVEL
MEDIUM



OFEN-OMELETTE mit Grünkohl

Fluffig und grün! Dieses Omelette ist eine richtige Winterkreation mit Grünkohl und Pilzen. Je nach Geschmack kannst du dein Omelette mit Schinken, Speck oder anderem Gemüse, wie Paprika oder Zucchini verfeinern.

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Grünkohl waschen und von großen Strängen befreien. Mit einem Geschirrhandtuch trocknen und klein schneiden.

Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln. Champignons und Zwiebeln in einer Pfanne 5 Min. anbraten.

Grünkohl dazugeben und kurz mitbraten, bis er zusammenfällt.

Salzen und pfeffern. In eine ofenfeste Form geben.

Eier aufschlagen, salzen, pfeffern und über die Grünkohl-Champignon-Masse geben.

Käse darüber streuen und für 20 Minuten im Ofen backen.

WAS DU BENÖTIGST

500 g frischer

Grünkohl

15 Champignons

1 Zwiebel

8 Eier

Salz & Pfeffer

Olivenöl

100 g geriebener

Käse (z.B. Gouda

oder Emmentaler)



ZUBEREITUNG
40 MIN



BACKEN
20 MIN



ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN



LEVEL
MEDIUM



GRÜNKOHL- Pizza

ZUBEREITUNG

Mehl in eine Schüssel geben und mit Hefe und Salz mischen. 270-300ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit den Händen einige Minuten kneten. Teig mit 3 EL Olivenöl einreiben und ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

Grünkohl vom Strunk befreien, waschen und in kleine Stücke hacken. 2 EL Olivenöl mit den Händen in den Grünkohl einmassieren. Parmesan reiben.

Ofen auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Den Teig in zwei Stücke teilen und rund ausrollen. Teig auf ein Backblech mit Backpapier legen. Den Schmand auf beide Pizzen aufteilen. Grünkohl darauf verteilen und mit dem Parmesan und Walnüssen bestreuen. Mozzarella grob zupfen und auf die Pizzen aufteilen. Salzen und pfeffern.

Pizzen nacheinander 10-12 min. backen.

WAS DU BENÖTIGST

450 g Weizen- oder Dinkelmehl, hell	100 g Grünkohl
1/2 Päckchen Trockenhefe	100 g Walnusskerne, grob gehackt
1/2 TL Salz	100 g Parmesan
5 EL Olivenöl	100 g Mozzarella
	Salz & Pfeffer
	250 g Schmand



ZUBEREITUNG
90 MIN



BACKEN
20 MIN



ZUTATEN FÜR
2 PIZZEN



LEVEL
MEDIUM

Grünkohl mit Bauchspeck

AUS DEM DUTCH OVEN

WAS DU BENÖTIGST

2000 g Grünkohl frisch am Strunk	1 Prise Zucker
1500 ml Wasser zum Blanchieren	1 Messerspitze Natron
4 TL Salz	500 g geräucherter Bauchspeck in Würfel
500 ml Gemüsebrühe	1 große Kartoffel, geschält und gewürfelt
2 Zwiebeln	2 EL Senf
1 Prise Muskat	4 Mettwurstchen

ZUBEREITUNG

Zunächst den Grünkohl gründlich waschen und ohne Stängel fein hacken oder bereits gehackten Grünkohl verwenden. 1500 ml Wasser in einem Dutch Oven oder einem großen Topf mit etwas Natron zum Kochen bringen. Durch die Zugabe von Natron bleibt die grüne Farbe erhalten.

Kurz aufkochen und durch ein Sieb abtropfen lassen. Das Wasser kannst du danach wegschütten. Die Zwiebeln grob würfeln, etwas Öl oder Butter im Topf erhitzen und Bauchspeck zusammen mit den Zwiebeln anrösten. Den Grünkohl dazugeben und zwischendurch umrühren.

Muskat, Brühe, Senf und Zucker dazugeben. Gieße etwa 1/2 Liter Wasser dazu und rühre gründlich um, damit sich die Gewürze und der Senf gut verteilen.

Die Kartoffel hinzufügen und den Grünkohl bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden garen. Abschmecken und bei Bedarf Mettwurstchen zum Grünkohl legen und erhitzen.

VON UNSEREM
KUNDEN

Christian Erhardt
(@grillbubi)



ZUBEREITUNG
150 MIN



KOCHEN
120 MIN



ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN



LEVEL
MEDIUM



3 Wege, GRÜNKOHL ZUZUBEREITEN

ROH

Grob gehackte Grünkohlblätter in eine Schüssel geben. Einige Minuten mit etwas Olivenöl und Zitronensaft massieren, bis die Blätter weich werden. Mit unterschiedlichen Gemüsesorten, Nüssen und Obst nach Wahl vermengen und mit einem Salatdressing beträufeln.

GEBACKEN

Backofen auf 190°C vorheizen. Trockene, grob gehackte Grünkohlblätter mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Chiliflocken, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Backblech verteilen. Ca. 15 - 20 Min. backen, bis er knusprig und leicht gebräunt ist.

GESCHMORT

Etwas Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen und grob gehackte Grünkohlblätter dazugeben. Etwas Wasser dazugeben und einige Minuten köcheln lassen, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Wunsch etwas ausgelassenen Speck unterheben.

So lagerst DU DEINEN GRÜNKOHL RICHTIG

Im Gemüsefach des Kühlschranks ist Grünkohl bis zu einer Woche haltbar. Die Haltbarkeit kann sich um ein paar Tage verlängern, wenn du den Kohl in einen Plastikbeutel oder ein feuchtes Tuch verpackst.

GRÜNKOHL EINFRIEREN

Vor dem Einfrieren solltest du deinen Grünkohl in kochendem Salzwasser blanchieren und ihn anschließend mit Eiswasser abschrecken. Dadurch verlängert sich die Haltbarkeit und es bleiben viele wichtige Nährstoffe erhalten.

KOCHBUCH
von
Rita Hesseberg



Dein erster
Korb!
GRATIS

FRUITY OFFICE

www.lindchen.de/fruity-office



NEWSLETTER

www.lindchen.de/newsletter



SAISONALE REZEPTE

www.lindchen.de/rezepte



ONLINESHOP

www.lindchen.de/shop



facebook



Instagram