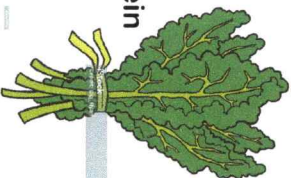


02. November 2023

Grünkohlabend

Rezepte zum Teil
von den
Bülkauer Landfrauenverein
überlassen worden...
...vielen Dank



vegetar. Grünkohlsalat

250gr TK Grünkohl
Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl
Zucker, Essig und Öl mischen
1 P gewürfelten Katenschinken
1 Apfel und 1 Birne, 1 Zwiebel
1 P gewürfelten Feta Käse

auftauen,
je nach Geschmack, mit Salz, Pfeffer,
anrösten
alles würfeln
Alles gut untermischen und ziehen lassen!

vegetar. deftiger Grünkohlaufauf

800g Grünkohl
2 Zwiebeln
40g Butterschmalz,
Salz und Pfeffer
1/8 ltr. Gemüsebrühe
2 EL saure Sahne
2 EL Tomatenmark,
1 TL Paprika und 1 TL Muskat
500g Pellkartoffeln
20g Butterschmalz in Flöckchen
150g geriebenen Gouda
50g Mandelblättchen

Den Grünkohl putzen, waschen und hacken.
Zwiebeln würfeln und mit
zum Grünkohl geben. Ca. 30min. garen.
unter den Grünkohl rühren.
garen abziehen, würfeln, und mit dem Grünkohl vermischen
Aufauf damit belegen

Bei 200 Grad ca. 15min. überbacken.

Grünkohl-Hackfleischtopf

500g Grünkohl
¼ ltr. Salzwasser
1EL ÖL
50-100g durchwachsender Speck
1 Zwiebel
400g Hackfleisch
Salz und Pfeffer
1 Kl. D Tomaten
2-3 TL
Senf und Paprika rosenscharf
Dazu schmecken Baguette oder gegarte Kartoffelwürfel

Den Grünkohl putzen, waschen, blanchieren und hacken.
Dann im Salzwasser garen und abtropfen lassen.
Die Zwiebel würfeln und im Öl auslassen.
Die Zwiebel würfeln und dazu, andünsten.
Anschließend das Hackfleisch dazugeben, anbraten
Würzen
abgetropften Grünkohl Tomaten und Senf
dazugeben, 15 min köcheln lassen
abschmecken
abgetropfte Kartoffelwürfel

Grünkohl-Forellen-Flammkuchen

Für den Teig:
300ml lauwarms Wasser
1 Pr Salz und 1 Pr Zucker
½ Würfel Hefe
600g Mehl
5 EL Pflanzenöl

Das lauwarms Wasser mit Salz und Zucker vermischen.
Die Hefe hineinbröseln und mit einem Löffel verrühren
bis die Hefe aufgelöst ist.
Das Mehl mit dem Hefewasser und dem Öl zu
einem glatten Teig verkneten

An einem warmen Ort ca. 30 min abgedeckt gehen lassen.
Den Backofen auf 270 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen

Für den Belag:
400g Grünkohl
Salzwasser 5 min. kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken. Danach gut ausdrücken.
2 rote Zwiebeln
2 rote Zwiebeln
500g Creme fraiche
130g geräucherter Forellenstücke oder Schinkenstreifen

Für den Belag den Grünkohl grob hacken und in kochendem
Salzwasser 5 min. kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken. Danach gut
ausdrücken.
in feine Streifen schneiden.
Jede Portion ausrollen,
bestreichen
Mit Grünkohl und Zwiebeln belegen, und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend
im vorgeheizten Backofen nacheinander ca. 7 min. backen.
Vor dem Servieren auf dem Flammkuchen verteilen

vegetar. Grünkohl-Lasagne

- 1 kg frischen Grünkohl** putzen, waschen und in Streifen schneiden, in Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen.
- 1 gewürfelte Zwiebel** Zwiebel in Butter 3 min anschwitzen
- 2 EL Butter** Den Grünkohl zufügen und weitere 3 min anschwitzen.
- 125 ml Gemüsebrühe** Nun die Brühe angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 30 min köcheln. Dann das Kochwasser abgießen und den Kohl gut abtropfen lassen.
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss und evtl. Knoblauch** abschmecken.
- 1 gewürfelte Zwiebel** Zwiebel in Olivenöl glasig schwitzen.
- 4 TL Olivenöl** bestäuben, durchschwitzen lassen
- 1 EL Mehl** Pizzatomaten zufügen
- 2 Dosen Pizzatomaten** mit Oregano und Basilikum würzen, Die Sauce ca. 5 min köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer und evtl. Knoblauch abschmecken.
- In eine viereckige, gefettete Lasagne-Form etwas Grünkohl füllen
- 250g Lasagne-Platten** mit Lasagne-Platten belegen. Etwas Tomatensauce darüber geben und mit
- 100g geriebenen Käse** geriebenem Käse bestreuen.
- In dieser Reihenfolge weiter verfahren. Die letzte Schicht sollte aus Tomatensauce und geriebenem Käse bestehen.
- Die Lasagne im vorgeheizten Ofen (ca. 175 Grad C) auf der mittleren Schiene ca. 45 min backen

Grünkohl-Smoothie (2 Portionen)

- 150g Grünkohl** Den Grünkohl, falls nötig, gründlich putzen. Anschließend blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.
- 2 Orangen** Die Orangen schälen, dabei möglichst sorgfältig die weiße Innenhaut entfernen. Die Orangen klein schneiden
- 1 Banane** die Banane und den Ingwer schälen und
- 10g Ingwer** ebenfalls klein schneiden.
- 250ml Mineralwasser medium**
- Grünkohl, Orangen, Banane, Ingwer und Mineralwasser in einen Mixer geben und fein mixen. In die Gläser füllen und servieren.

Grünkohlbröt

Evtl. nur Butter als Aufstrich

- 50ml Milch**
- 50 ml Wasser** Für den Teig die Milch und das Wasser lauwarm erhitzen.
- 0,75 Würfel Hefe (30g)** Die Hefe hineinbröckeln
- 3 TL Zucker** mit Zucker verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat
- Ca. 15min gehen lassen.
- 400g Weizenmehl (Type550), 1 TL Salz** Mehl mit Salz vermischen
- 2 EL Olivenöl** Olivenöl und die Hefemischung dazugeben und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten.
- 250g Grünkohl** Zugedeckt an einem warmen Ort 25min gehen lassen. waschen und 5 min in kochendem Salzwasser blanchieren, Abgießen, kalt abschrecken, abkühlen lassen, gut ausdrücken und dann fein hacken. Ein tiefes Backblech mit Wasser füllen, auf die unterste Schiene des Ofens schieben und den Backofen auf 250 Grad C (Umluft 230 Grad C) vorheizen.
- 50g Röstzwiebeln** Den Grünkohl und die Röstzwiebeln unter den Teig kneten.
- 1 gewürfelte Zwiebel**
- Den Teig zu einem runden laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Teigoberfläche reutenförmig ca. 1cm tief einschneiden. Mit etwas Mehl bestäuben und weitere 15min gehen lassen.
- Das Brot auf der mittleren Schiene ca. 10min backen. Dann den Ofen auf ca. 200 Grad C (Umluft 180 Grad C) zurückschalten und weitere 40 min backen.

vegetar. Grünkohl-Cremesuppe

- 750g Grünkohl** Grünkohl blanchieren,
- 350g Kartoffeln** Kartoffeln und
- 3 Möhren** Möhren schälen, und in grobe Würfel schneiden
- 1 geh. Zwiebel**
- 1 geh. Knoblauchzehe** Zwiebel + Knoblauch glasig dünsten
- 50g Butter** Grünkohl, Möhren und Kartoffeln dazugeben und kurz andünsten
- 1 l Gemüsebrühe** ablöschen und anschließend weich köcheln lassen, mit dem Pürierstab fein pürieren,
- 1 EL Creme fraiche** Creme fraiche einrühren
- Salz, Pfeffer und Muskat** abschmecken
- (5 Kochwürste) für die Wurstvariante** würfeln—extra daneben stellen

Hähnchen-Frittata mit Kürbis und Grünkohl

Eine Auflaufform im Ofen auf 220 Grad C vorheizen.

500g Hokkaido-Kürbis entkernen und würfeln

1 rote Zwiebel in Ringe schneiden

Kürbis und Zwiebeln mit 2 EL Öl mischen und in die Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen 8min garen.

200g Grünkohl putzen, waschen, trocken, in mundgerechte Stücke zupfen,

in reichlich kochendem Salzwasser 2 min blanchieren und dann abtropfen lassen.

500g Hähnchenbrust würfeln und in 1 EL Öl anbraten, herausnehmen und mit

6 Scheiben Parmaschinken in Auflaufform verteilen, weitere 5 min im Ofen garen

Salz und Pfeffer

6 Eier

150ml Schlagsahne

150ml Milch

½ TL Chiliflocken

100g Camembert

in Scheiben schneiden

Den Grünkohl in die Form geben. Die Eiermilch darüber geben und mit den Käsescheiben belegen. Weitere 15 min im Backofen garen.

Die Frittata aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

verquirlen

vegetar. Kartoffel-Grünkohl-Bällchen mit

Jalapenos-Paprika-Salsa -

600g Grünkohl TK grob gehackt auftauen lassen, gut ausdrücken

500g Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen.

Abgießen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken.

Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen

225g Mehl Die Kartoffelmasse mit dem Mehl

1 Ei dem Ei, und den Grünkohl verkneten, dazu

2 EL Speisestärke

½ TL Paprikapulver, rosenscharf würzen und daraus ca. 24 Bällchen formen

4 EL Mehl Bällchen erst in 4 EL Mehl

2 verquirlte Eier dann in verquirltem Ei

130g Paniermehl und dann in Paniermehl wenden.

Pflanzenöl zum Frittieren Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Bällchen

darin ca. 6 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Salsa:

2 Paprika (rot und gelb), 1 rote Zwiebel, 100g Jalapenos, 4 Stängel

Thai-Basilikum, 2 EL hellen Balsamico, 3 EL Olivenöl

Paprika, Zwiebeln und Jalapenos in feine Würfel schneiden. Essig, Salz und Pfeffer

verrühren. Mit dem Olivenöl mischen. Basilikum fein schneiden.

Paprika, Zwiebel, Jalapenos, Basilikum und Vinaigrette mischen...

vegetar. Grünkohl-Cannelloni

Für die Füllung:

1 Glas abgetropfter Grünkohl (720ml)

2 Eier

125 g geriebenen Parmesan

2 EL Semmelbrösel

2 gehackte Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Für das Tomatenragout:

800g halbierte Cocktailtomaten

1 EL frische Rosmarinnadeln

1 gehackte Zwiebel

1 gehackte Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

100ml trockener Weißwein

150ml Gemüsebrühe

Zucker, Salz und Pfeffer

Eine große Auflaufform mit Öl austreichen. Backofen auf 200 Grad C vorheizen

Außerdem:

24 Cannellonihülsen Grünkohlmasse in die Cannellonihülsen spritzen und

nebeneinander in die Form legen.

300 g Mozzarella

40 g Pinienkerne

in Scheiben schneiden und darauf verteilen
drüber streuen. Im Backofen 30 Minuten garen

mischen

würzen

In heißem Öl glasig düsten

ablöschen, Tomaten+ Rosmarin dazu

abschmecken



vegetar. Grünkohlcurry

- 800 g Grünkohl
oder 450 g TK Grünkohl
50 g geh. Cashewkerne
3 El Olivenöl
1 gr. gewürfelte Zwiebel
2 geh. Knoblauchzehen
200 g gewürfelte Möhren
2 El Currypaste
500 ml Gemüsebrühe
250 g rote Linsen
1 Dose Kokosmilch
- 2 El Zitronensaft
- Das Curry auf Basmatireis servieren und die gerösteten Cashewnüssen darüber geben.

vorbereiten, waschen, fein hacken

im Wok ohne Öl anrösten, herausnehmen
in Wok erhitzen,

dazu

dazu und anschwitzen

dazu

dazu

ablöschen

dazu und 15 Min. köcheln lassen,

mit dem Grünkohl dazu

Weitere 15 Min. köcheln lassen,

bis die Linsen weich sind

abschmecken

Grünkohl – Chorizo – Nudeln

- 500 g geputzter Grünkohl
Salzwasser im großen Topf
400 g Penne (Nudeln)
400 g Chorizo
ca. 4 El Öl
- (spanische luftgetrocknete Rohwurst, die aus Schweine- oder Kalbfleisch, Speck, Salz, Gewürzen und vor allem Paprikapulver besteht)
- 100 g getrocknete Soft-Aprikosen
- Salz, Pfeffer
100 g Queso Manchego
(ist ein spanischer harter Schafskäse)

waschen, abtropfen und in kleine Stücke zupfen.

zum kochen bringen, Grünkohl zusammen mit

in ca. 10 Min garen, danach Nudelwasser

Abgießen, ca. 50 ml davon auffangen

würfeln und in einer großen Pfanne mit

anbraten

in Streifen schneiden und zu der

Wurst geben, nur noch Warmhalten

Nudeln mit Grünkohl unter Wurst mischen,

abschmecken

reiben, extra dazu servieren

abschmecken

reiben, extra dazu servieren

Grünkohl-Apfel-Muffins

- 1kg Grünkohlblätter
3 säuerliche Äpfel
4 Eier
160g Zucker
2 TL Backpulver
1 Prise Salz und 1 EL Zimt
350g Mehl
100g geh. Nüsse
- Den Ofen auf 175 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen
Den fertigen Teig in die Muffin-Förmchen füllen und in etwa 45min fertig backen.

vorbereiten, hacken
fein würfeln

alles nach und nach in Küchenmaschine
geben,

Äpfel und Grünkohl dazu und

dann das Mehl hinzu, durchmischen

dazu und mischen

Den Ofen auf 175 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen

Den fertigen Teig in die Muffin-Förmchen füllen und in etwa

45min fertig backen.

Grünkohl-Speck-Kuchen

- 350g Roggenmehl
¼ Hefewürfel
250ml Wasser
2TL Öl
Salz und Zucker
- (Oder ersatzweise 1 fertiger Quiche-Teig)
- Für den Belag:
500g Grünkohl
250g Speckwürfel
650g Schmand
6 Eier
5 TL Milch
Salz, Pfeffer und Muskat
- Den Backofen auf 180 Grad C vorheizen (Umluft 160 Grad C)
Ca. 35 Minuten backen

Zutaten mischen und gut durchkneten
bis der Teig Blasen wirft.

Ca. 45 Min ruhen lassen bis er aufgeht.

Auf Blech verteilen.....

(Oder ersatzweise 1 fertiger Quiche-Teig)

Anschließend den Belag auf den Teig geben.

verquirlen und darüber

vegetar. Grünkohl-Minestrone

- 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen schälen und hacken
- 4 Möhren, 2 Pastinaken schälen und würfeln
- 5 EL Olivenöl in Öl andünsten, dazu
- 1 P passierte Tomaten (500ml) dazu, 12 Min köcheln lassen
- 1,5 ltr. Gemüsebrühe abtropfen lassen
- 1 Dose weiße Bohnen dazu
- 1 gewürfelte Zucchini dazu
- 300g geputzter in feine Streifen geschnittener Grünkohl dazu
- Salz und Pfeffer abschmecken

vegetar. Grünkohl-Gnocchi-Rote-Bete-Pfanne

- 1 P (500g) frische Gnocchi nach Anleitung in Salzwasser garen, abgießen, warm stellen
- 50g Butter in Pfanne erhitzen, würfeln
- 2 Zwiebeln würfeln und beides in Butter andünsten
- 1 Knoblauchzehe vorbereiten, fein schneiden, dazu geben
- 200g frischer Grünkohl 5 Min mit andünsten
- Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- 500g Rote Bete (vakuumiert) in Stifte schneiden, dazu, 5 Min braten
- Gnocchi dazu
- 20g angeröstete Pinienkerne bestreuen
- 100g Ziegenfrischkäse darüber bröseln

Kale Chips (Kale: amerikanisch für Grünkohl)

- 300g frischen Grünkohl waschen, Blättchen von den Rippen zupfen und trocken schleudern. Den Grünkohl in eine Schüssel geben
- ca. 6 Walnusskerne kl ein hacken (fast mehlig)
- 3 EL Olivenöl Olivenöl und die Gewürze über die Blätter geben und einarbeiten
- 1 TL Meersalz
- 3 Prisen Pfeffer über die Blätter geben und einarbeiten
- Nach Belieben Chiliflocken
- Etwas Zi-saft und etwas Agavendicksaft

Anschließend die so bearbeiteten Blätter auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, möglichst locker, damit sie besser trocknen können. Den Backofen auf ca. 180 Grad C vorheizen. Das Blech für 10 Minuten hineinschieben. Dann herausnehmen, die Blätter wenden und weitere 10 Minuten trocknen lassen.

Die Ofentür sollte leicht geöffnet sein, sodass die Feuchtigkeit entweichen kann (am besten mit einem eingeklemmten Holzlöffelstiel)
Wenn die Blätter recht knusprig sind, sind sie fertig.

Grünkohl-Speck-Tarte

1 P Blätterteig (Rolle) aus dem Kühlregal (ca. 275g) Eine 26-28 cm Tarte-Form mit etwas Fett einreiben und mit dem fertigen Blätterteig auslegen. Am Rand etwas hochziehen.

2 Eier

200g saure Sahne

150 Ziegenfrischkäse

1 geh. Knoblauchzehe

Sahne mit dem Ziegenfrischkäse und den Eiern und Knoblauch verrühren

1 Dose Grünkohl (ca. 480ml oder entsprechend frisch) Den Grünkohl sehr gut abtropfen lassen und evtl. etwas auspressen, sodass er sich fast trocken anfühlt (Bei frischem Grünkohl diesen putzen, in Salzwasser kurz blanchieren, ebenfalls sehr gut ausdrücken und dann zerkleinern). Den Grünkohl zur Ei-Käse-Sahne-Masse geben, 75g gewürfelter Schinken unterrühren und mit Salz und Pfeffer, abschmecken

Die Masse auf den Blätterteig geben und im vorgeheizten Backofen Ca. 30-40 Minuten bei 180 Grad C Umluft oder 200 Grad C Ober- / Unterhitze

Spaghetti mit Grünkohlpesto-vegetar.

- 5 Stängel Grünkohl Den Kohl waschen, putzen und in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, anschließend abschrecken und abtropfen lassen.
- 1 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, wieder herausnehmen
- 1 geh. Knoblauchzehe zusammen mit dem Grünkohl, den Pinienkernen
- ½ Zitronenabrieb, den Kapern und dem Käse fein hacken.
- 1 EL Kapern
- 2 EL Pecorino Käse
- 50ml Olivenöl Das Olivenöl zugießen, alles gut vermischen
- Salz und Pfeffer Salz und Pfeffer abschmecken
- 450g Spaghetti
- Die Spaghetti in Salzwasser „al dente“ kochen.
- Die abgetropften Nudeln mit dem Grünkohlpesto vermischen und servieren.

Grünkohl-Hackfleisch-Moussaka

300 g Grünkohl, TK gut ausdrücken,

Salz und Pfeffer

1 m.-große Gewürfelte Zwiebel(n)

Olivöl

glasig dünsten

500 g Hackfleisch, gemischtes

hinzufügen und kräftig anbraten

Tomatenmark

Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

und Oregano würzig abschmecken. 10 Minuten braten.

Seite 2

vegetar. Grünkohl-Lasagne
Grünkohl-Forellen-Flammkuchen

Soße:

2 EL Butter in einem Topf zerlassen,

2 EL Mehl das Mehl darin hell anschwitzen

¼ Liter Milch Mit Milch und Brühe aufgießen

¼ Liter Gemüsebrühe unter Rühren kräftig durchkochen

Salz und Pfeffer abschmecken, vom Feuer nehmen und

2 Eigelb unterziehen

500 g Kartoffel(n) schälen und nicht ganz gar kochen

in dünne Scheiben schneiden.

Seite 3

Hähnchenfrittata mit Kürbis und Grünkohl
vegetar. Kartoffel-Grünkohl-Bällchen
mit Jalapeno-Paprika-Salsa

Die Kartoffeln Eine Lage in eine gefettete Auflaufform legen. Hack,

Grünkohl und die Hälfte der Béchamelsauce darauf schichten, dann

noch jeweils den Rest von Kartoffeln, Hack und Grünkohl, die oberste

Lage sollte Grünkohl sein.

100 g geriebener Gouda in die restliche Soße rühren und über den Auflauf

gießen.

Seite 4

vegetar. Grünkohl-Cannelloni
vegetar. Grünkohlcurry
Grünkohl - Chorizo - Nudeln
Grünkohl-Apfel-Muffins

100 g geriebener Gouda darüber streuen

40 - 45 Minuten backen.

Seite 5

vegetar. Grünkohl-Minestrone
vegetar. Grünkohl-Gnocchi-Rote-Bete-Pfanne
Kale - Chips



Kale
PETER BRÖG

Grünkohl-Speck -Tarte

vegetar. Spaghetti mit Grünkohlpesto

Seite 6

Grünkohl- Hackfleisch-Moussaka

Inhaltsverzeichnis