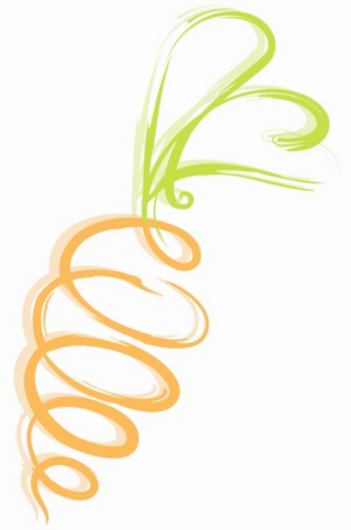


Rezept der Woche



Grünkohlpfanne mit Kartoffeln und Räuchertofu

ZUTATEN

1 Bund Grünkohl / Palmkohl
500 g Kartoffeln, vorwiegend
festkochend
1 große Zwiebel
200 g Räuchertofu (oder
Alternative)

150 ml Wasser
1 EL Gemüsebrühepulver
2 EL Butter oder Pflanzenfett
2 EL Senf
Salz und Pfeffer

Optional: Frische Petersilie zum
garnieren

Statt Tofu passt natürlich auch
Speck dazu ;)

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln fein würfeln und in 1 EL Pflanzenfett glasig anschwitzen. Den Grünkohl ohne Stiele und gehackt hinzugeben und ebenfalls leicht dünsten. Mit dem Wasser auffüllen, das Gemüsebrühepulver dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in kaltem Wasser ruhen lassen. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem restlichen Fett kross anbraten.

Nach 10 min. Kochzeit des Grünkohls die Kartoffelwürfel abgießen, hinzugeben und weitere 20 min. köcheln lassen. Eventuell noch Wasser dazugeben. Nun den Räuchertofu hinzufügen und weitere 5 min. kochen. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Senf abschmecken.

Dazu gerne einen frischen Salat genießen!

Fertig.

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann