



REZEPT DER WOCHE

Grünkohl in Honig-Senf-Sauce

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, dabei den weißen Teil vom grünen Teil trennen.

Stengel vom Grünkohl abtrennen und in feine Stücke schneiden. Anschließend die Blätter in Streifen schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und den weißen Teil der Lauchzwiebeln in Öl anbraten, mit Salz und Muskat würzen.

2 EL Senf hinzufügen und verrühren, anschließend mit Wasser ablöschen. Essig, Honig und Pfeffer hinzufügen.

Zuerst die Grünkohlstengel in die Sauce geben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Anschließend die gehackten Grünkohlblätter und die grünen Lauchzwiebelringe hinzugeben. Weitere 15 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser nachgießen.

In einer Tasse ca. einen gehäuften EL Mehl oder Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, bis keine Klumpen mehr da sind. Die Masse unter ständigem Rühren in die Pfanne geben und nochmals etwas köcheln lassen. Bei Bedarf nochmal mit etwas Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur Sauce schmecken z.B. Kartoffeln und ein gekochtes Ei. Guten Appetit!

Zutaten

eine Zwiebel
2-4 Stangen Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Grünkohl
2 EL Senf
2 EL Weißweinessig
1 EL Honig
Salz
Pfeffer
Muskat
Mehl oder Stärke