



## REZEPT DER WOCHE

# Palmkohl- Champignon-Rahm

### Zutaten

2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 Bund Palmkohl  
1 Schale Champignons

Öl  
Pfeffer  
Muskat  
italienische Kräuter  
50 ml Gemüsebrühe  
1-2 EL Tomatenmark  
250 ml (vegane) Sahne

Sonnenblumenkerne  
oder Pinienkerne

Nudeln oder Reis als Beilage

### Zubereitung

Die Kerne in einer Pfanne anrösten, bis sie etwas Farbe gewinnen und anschließend beiseitestellen.

Knoblauchzehen fein hacken und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden.

Den Palmkohl waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in dünne Stücke schneiden, die Blätter in feine, dünne Streifen schneiden. Die Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Champignons hinzugeben und für einige Minuten mit anbraten.

Die geschnittenen Palmkohl-Stiele in die Pfanne geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Palmkohlblätter hinzugeben und ebenfalls mit köcheln. Bei Bedarf ein wenig Wasser nachgießen.

Mit Pfeffer, Muskat und Tomatenmark würzen und die Sahne hinzugeben.

Alles noch eine Weile köcheln lassen, bis der Kohl die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Zum Schluss die gerösteten Kerne unterheben.

Dazu schmecken Nudeln oder Reis.  
Guten Appetit!