

GRÜNKOHL



Ob roh oder im Salat, zu Pasta, asiatisch, im Smoothie, im Eintopf: nutzen Sie die Winterzeit, um dieses Gemüse zu probieren. Grünkohl enthält sehr viel Vitamin C. Aus dem Glas oder aus der Dose hat der Grünkohl kaum Nährstoffe mehr, deshalb empfehle ich jetzt im Winter, ihn frisch zu kaufen.

Weitere Namen für Grünkohl: Braunkohl, Hochkohl, Winterkohl, Strunkkohl, Krauskohl, „Sabellinischer Kohl“

Und wer noch mehr über das winterliche Gemüse wissen möchte, kann die Website der Grünkohl-Akademie – in Oldenburg - wo sonst? – besuchen:

<http://www.gruenkohl-akademie.de/>

Das Rezept des Monats sind Chips, die einfach so gegessen werden können, sich aber auch wunderschön als Dekoration für ein Gericht machen.

GRÜNKOHL CHIPS

Für 2 Personen als Beilage oder zum Snacken:

1 Bund Grünkohl, 2 EL Olivenöl, 2 TL Salz, Saft einer halben Zitrone, 2 TL Ahornsirup oder Honig

Backofen auf 120°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Grünkohl von den Stielen befreien, waschen und gut trocken tupfen, dann in grobe Stücke reißen (die dicken Mittelstiele der einzelnen Blätter entsorgen) und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Olivenöl mit Salz, Zitronensaft und Ahornsirup vermengen, über den Grünkohl geben und kurz mit den Händen einmassieren, jedes Stückchen soll was vom Dressing abbekommen. Für 30-40 Minuten im Ofen knusprig backen. Die Chips schmecken am besten frisch. Wenn das nicht möglich ist, können sie bei 100°C im Ofen für 10-15 Minuten nochmal knusprig gebacken werden.