

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Grünkohl mit Zwiebeln 2

1,25 kg frischen Grünkohl	mehrmals gründlich waschen, große Stengel entfernen, in leicht gesalzenem, sprudelnd kochendem Wasser 3 Min. blanchieren, abtropfen lassen, grob hacken.
600 g Netto kleine Zwiebeln	längs in Spalten schneiden u. in
50 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten, den Grünkohl zugeben und unterrühren.
1/4 l Gemüsebrühe	angießen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 30 Min. dünsten, evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen. Würzen mit:
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	

Gesamt: 928 kcal : 8 = 116 kcal

Dazu: "Hafergrützeschnitten" mit
"Senfsoße mit Tomaten"