BEPA Bio

Grünkohl mit gelber Bete und Kartoffel

Rezepte von bepabio.ch

Zutatenliste (4 Personen):

0,50kg Grünkohl, 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 0,40 kg Kartoffeln festkochend, 0,40 kg Gelbe Bete, 100 ml Olivenöl, 600 ml Gemüsebrühe 3 EL getrocknete Tomatenstücke, 0,50 TL Zucker, 3 Lorbeerblätter, 150 g Speck geräuchert (dünne Scheiben), 50g Parmigiano Reggiano 1 TL Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Grünkohl waschen, Blätter von den Strünken abtrennen und in kleine Stücke zupfen. Für 5 Minuten in Salzwasser blanchieren. Beim abgießen ca. 100 ml der Brühe auffangen und aufbewahren.
2. Kartoffeln und gelbe Bete schälen und in ca 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und grob stückeln.
3. Öl in einem Bräter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Kartoffeln und gelbe Bete Würfel hinzugeben und kurz anbraten. Grünkohl untermischen. Gemüsebrühe mit der aufgefangenen Brühe vom Grünkohl mischen und beides ins Gemüse geben. Die Knoblauchzehe mit der Gabel andrücken und als Ganzes mit dem Gemüse aufkochen. Die getrockneten Tomaten hinzufügen, salzen und pfeffern und Zucker dazu geben. 45 Minuten, zugedeckt, bei mittlerer Hitze köcheln.
4. Nach der Hälfte der Kochzeit die Lorbeerblätter hinzufügen.
5. Die dünnen Speckscheiben, ohne Fett, in einer Pfanne anbraten.
6. Das Gemüse, wenn die Kartoffeln leicht zerfallen, mit Pfeffer abschmecken. Die Speckstreifen drauflegen und Käse frisch darüber hobeln.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch