



# Grünkohl an feinem Kürbispüree

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste (4 Personen):

800 g frischer Grünkohl, 1 Hokkaido Kürbis, 3 Zwiebeln rot, 200 g Kartoffeln (Speise), 200 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 120 ml Gemüsebrühe, 3 Lorbeerblätter, 1 kleine Chilischote, 45 ml Olivenöl, 100 g Pecorino, etwas geriebene Muskatnuss, Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Das gröbere der Grünkohlstiele entfernen und die Blätter gründlich waschen, dann abtropfen lassen. Den Kürbis waschen, halbieren, Kerne herauslöfeln und ungeschält in etwa 1 cm große Würfelchen schneiden. Die Kartoffeln schälen, in gleichgroße Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Rote Zwiebeln und Knoblauch schälen und ganz fein schneiden.
2. In einem großen Topf 3 Liter Wasser um kochen bringen und salzen. Die Blätter des Grünkohls in Stücke rupfen, um sie dann in Wasser für 5 Minuten zu blanchieren. Anschließend herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen.
3. 150 g der Butter in einem großen flachen Topf zergehen lassen und den Großteil der geschnittenen Zwiebeln darin dünsten, dann die Kürbiswürfel dazu geben. Mit der geriebenen Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, ganze Chilischote und Lorbeerblätter hinzugeben. Dann 50 ml Gemüsebrühe dazu tun und zugedeckt auf mittlerer Stufe für 50 Minuten weich garen. Chilischote und Lorbeerblätter herausnehmen und den Kürbis pürieren.
4. 50 g Butter und das Öl in einem Topf erhitzen, restliche Zwiebeln mit den Kartoffelwürfeln kurz anbraten. Den Grünkohl und 70 ml Gemüsebrühe dazugeben und nach Geschmack Salz und Pfeffer dazugeben. Zugedeckt für 15 Minuten dünsten und dann offen einkochen, bis der Sud sämig ist.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch)

