



Crunchy Erdnuss-Grünkohlgemüse

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 3EI Sonnenblumenöl
- 700g Grünkohl
- 100ml Gemüsebrühe
- 1 TI Kreuzkümmel
- 1 TI Senfkörner
- 1 stk. Knoblauchzehe
- 1/2 stk. Rote Paprika
- Salz Pfeffer
- 2 EI Erdnussbutter mit stücken

Besonderes Zubehör

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Zubereitungszeit

10 Minuten
10 Minuten Kochzeit



Zubereitung

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Den Grünkohl vom Stiel entfernen und in Streifen schneiden, waschen und in die Pfanne zugeben, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Je nach Geschmack den Grünkohl nur kurz erhitzen oder weich köcheln lassen.

Den Knoblauch abziehen hacken und zusammen mit der gewürfelten Paprika und den übrigen Gewürze zugeben und unterrühren. Gegen Ende der Garzeit die Erdnussbutter zufügen. Fertig.

Passend dazu sind Kartoffeln oder es kann ganz alleine genossen werden.