

# Grünkohl: Ein heilendes Lebensmittel

## Grünkohlchips

Für 200 g / Aktiv: 30 Min. / Insgesamt: 90 Min.



### Zutaten:

500 g Grünkohl (ca. 220 g geputzt)  
1 TL Koriandersaat  
1 Stück Macisblüte (ca. 2 g)  
1 TL Pimentkörner  
0.5 TL Zimtpulver  
1 TL Sumach (bekommt man in einem türkischen Laden)  
Fleur de sel

### Zubereitung:

1. Grünkohlblätter putzen, das Grüne von den mittleren harten Rippen abzupfen. Grünkohl waschen, trocken schleudern und in chipsgrosse Stücke rupfen (je kleiner, desto knuspriger). Grünkohlstücke einzeln nacheinander in 4-6 Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (auf keinen Fall dicht aneinander- oder übereinanderstapeln!) und im vorgeheizten Backofen bei 130 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten in 8-10 Minuten knusprig garen. Dabei mit einem Holzlöffel die Backofentür einen Spalt breit offen halten.
2. Für das Gewürzsalz Koriander in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Mit Macisblüte und Piment in einer Küchenmaschine fein mahlen. Mit Zimt, Sumach und Fleur de sel mischen. Würzsalz zu den Grünkohlchips servieren.



HALIBUT®

[www.halibut.ch](http://www.halibut.ch)



# Grünkohl: Ein heilendes Lebensmittel

## Kabeljau mit Senfsauce und gebratenem Grünkohl

Für 4 Personen / Aktiv: 60 Min. / Insgesamt: 100 Min.



### Zutaten:

250 g frischer Grünkohl  
150 ml Weißwein  
400 g Kartoffeln  
500 ml Fischfond  
6 EL Öl  
4 Kabeljaukoteletts (à 200 g)  
Salz  
4 EL Crème fraîche  
Pfeffer  
1 EL grober Senf  
200 g Schalotten  
1 EL mittelscharfer Senf  
2 EL kalte Butter  
2 TL Honig

### Zubereitung:

1. Den Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern und in sehr feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten goldgelb braten. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Inzwischen die Schalotten fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Schalotten darin glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Fischfond und 1 Prise Salz zugeben. Den Fisch in den Fond legen und 4–5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.
3. Fisch vorsichtig aus dem Topf nehmen, auf einen Teller legen und mit Alufolie bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 60 Grad warm halten.
4. Fond bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Crème fraîche, groben und mittelscharfen Senf zugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Restliche Butter kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab untermixen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Schalotten darin andünsten. Den Grünkohl dazugeben und bei starker Hitze 2–3 Minuten unter Rühren braten. 100 ml Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weitere 2 Minuten garen. Kartoffelwürfel untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. ☑ Anrichten und fertig!



HALIBUT®  
www.halibut.ch



# Grünkohl: Ein heilendes Lebensmittel

## Portugiesischer Grünkohl-Eintopf mit Garnelen

Für 4 Personen / Insgesamt: 60 Min.



### Zutaten:

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g weiche Chorizo
- 5 Kartoffeln (ca. 300 g)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 800 ml klassische Gemüsebrühe
- 450 g Grünkohl
- ½ Bio-Zitrone
- 3 eingelegte Piri-Piri
- 350 g Garnelen (küchenfertig; ohne Kopf und Schale)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Wurst in feine Würfel schneiden.
2. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
3. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin unter Wenden in 7-8 Minuten glasig dünsten. Knoblauch und Chorizo dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Kreuzkümmel, Kartoffeln und Brühe dazugeben, einmal aufkochen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
4. Inzwischen den Grünkohl putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Grünkohl in sehr feine Streifen schneiden oder fein zerpflücken.
5. Zitrone heiss abspülen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Die Piri-Piri-Schoten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Die Schoten fein hacken und mit restlichem Öl und Zitronenschale mischen.
6. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Wurst in der Brühe mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Kohl in den Fond geben und alles weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
7. Garnelen abspülen, trockentupfen und in den Eintopf geben. Alles nochmals aufkochen und weitere 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf mit dem Piri-Piri-Öl beträufeln und anrichten.



HALIBUT®

[www.halibut.ch](http://www.halibut.ch)

