

Cavolo nero (Palmkohl)

Kategorie: 10) Beilagen/Gemüse
Rezept Nr 687
Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 0:00
Garzeiten: 0:00

Zutaten	Mengen	Bemerkungen	Links
Kohlblätter	12 Stück	vom Cavolo nero, Palmkohl	
Olivenöl	3 EL		
Salz/Pfeffer			
Pinienkerne	2 EL	optional	
Knoblauchzehe	1 Stück		
Chilischote	0,2 Stück	oder Piment d'Espelette	Piment d'Espelette
Muskatnuß	1 Msp.		

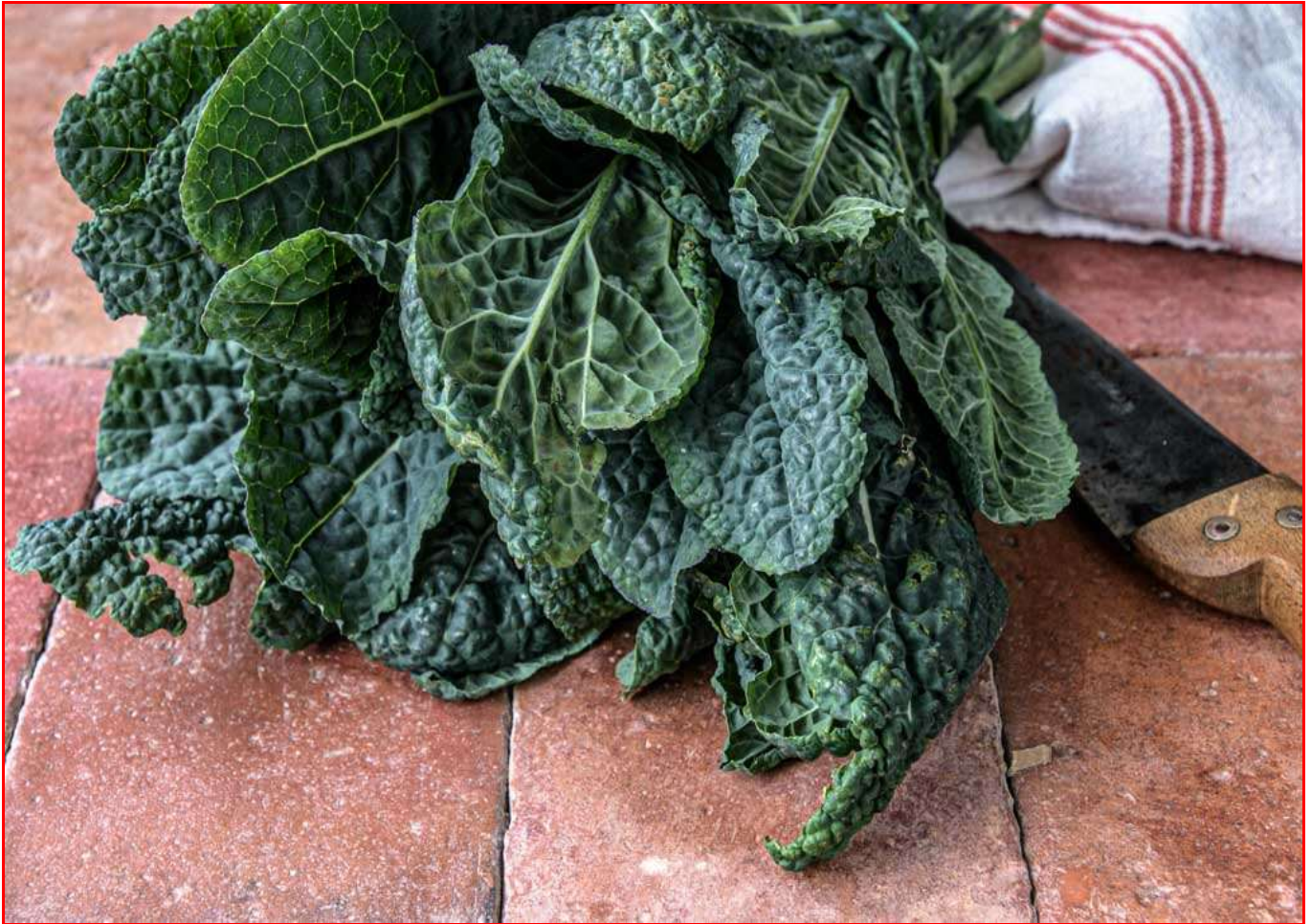
Zubereitung

1. Die Stängel der Kohlblätter entfernen (nur nötig, wenn sie sehr dick sind) und die Blätter in grobe Stücke schneiden.
2. Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und kurz in heißem Öl anlaufen lassen. Dann die Blätter zugeben und die Hitze zurücknehmen. Immer wieder umrühren, damit die Kohlblätter nicht zu dunkel und bitter werden. Salzen und pfeffern.
3. Variationen 1: Ein kleines Stück Chilischote mitbraten oder mit etwas Piment d'Espelette würzen. Wie bei Spinat schmeckt auch etwas geriebene Muskatnuss dazu. Pinienkerne bereichern die Beilage.

Variationen zur Zubereitung: Serviert man den Cavolo nero zu gegrillten Fleischstücken, dann genügt es den Kohl wie beschrieben vorzubereiten und kurz vor Garende des Fleisches in die Bratenpfanne zum ausgetretenen Fett zu geben, zu würzen und kurz mitzubraten.

Wie Grünkohl kann man ihn aber auch kleinhacken, 1 kleine Zwiebel in Öl anlaufen lassen, würzen und dann weich schmoren lassen.

Cavolo nero (Palmkohl)



Notizen
