

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Grünkohl crunchy **Grünkohl im afrikanischem Stil**

Zutaten: 500 g fertig geputzter Grünkohl, 1 Zwiebel, 100 ml Gemüsebrühe, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Senfkörner, 1 Knobizehe, scharfe Peperoni, 3 EL Erdnussbutter mit Stücken, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Zwiebel würfeln und in Öl anbraten. Grünkohl dazugeben, anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Den Knobis und die Peperoni hacken und mit den übrigen Gewürzen zugeben und unterrühren. Je nach Geschmack, das Gemüse mehr oder weniger weich garen.

Gegen Ende der Garzeit die Erdnussbutter zufügen, fertig.

Mit Salzkartoffeln oder im Pfannkuchen als Wrap.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)