

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Toskanischer Palmkohl oder auch Schwarzkohl genannt

Der Toskanische Palmkohl ähnelt ein wenig dem Grünkohl, schmeckt aber weniger streng.

Er ist etwas schneller in der Zubereitung und wird klassisch für mediterrane Eintöpfe verwendet. Sie können den Palmkohl wie Mangold verwenden, allerdings braucht er beim Garen länger.

Der Palmkohl wird gründlich gewaschen und gut trocken geschüttelt. Die dicken Blattrippen entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Diese sollten ca. 3-4 Minuten blanchiert werden. Das Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Dann können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Wenn Sie den Kohl mit Zwiebeln und Knoblauch anschmoren, kann er zusammen mit Nudeln und gerösteten Pinienkernen oder anderen Nüssen serviert werden. Mögen Sie lieber Reis, lässt sich der Kohl auch mit Fetakäse verfeinern. Zusammen mit klein geschnittenen Tomaten geschmort und gut mit Knoblauch gewürzt können Sie mal eine etwas andere Bruschetta auf geröstetem Brot servieren. Ob Suppen, Aufläufe oder Gemüsekekchen, der Palmkohl ist überall einsetzbar.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com