

Schnelle Blattgrün-Beilage

von Leo

Das Grün von Gemüse wie Kohlrabi, Radieschen und Rettich sollte entfernt werden, bevor man es lagert, denn es zieht Nährstoffe aus dem Gemüse. Wer es nicht kompostieren oder an die Haustiere verfüttern möchte, kann diese Beilage in 15 Minuten vorbereiten, während z.B. Polenta, Bratlinge oder Kartoffeln garen. Fühl dich frei, die Gewürze für dein Gericht anzupassen (z.B. mit Muskat, Chiliflocken, Kurkuma, Sojasauce...).

Zutaten

- Blattgrün, z.B. von Kohlrabi, Radieschen oder Rettich
- Öl
- Knoblauch nach Belieben
- Salz und Pfeffer
- optional: Crème fraîche, Sahne oder Kokosmilch nach Belieben

Zubereitung

1. Das Blattgrün waschen und verlesen. Vergilbte Blätter kompostieren. Dann in Streifen schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Blattgrün für 5min zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer möchte kann es auch bei hoher Hitze anrösten lassen.
3. Während das Blattgrün brät, den Knoblauch fein hacken. Knoblauch in die Pfanne geben und sein Aroma entfalten lassen, aber darauf achten, dass er nicht anbrennt.
4. Wenn das Gemüse für deinen Geschmack weich genug ist, vom Herd nehmen. Wenn eine cremige Konsistenz gewünscht ist, Crème fraîche, Sahne oder Kokosmilch nach Belieben hinzugeben.

