

## **Feine, einfache Gemüsegerichte**

### **Grünkohl**

- mit einem Messer die Blätter von der Blattrippe abtrennen; in mundgerechte Stücke reißen
- dämpfen, bis die Blätter nicht mehr zu hart sind
- würzen: in einer Pfanne Olivenöl, reichlich Sesamsamen und Senf, Salz vermischen und die Grünkohlblätter darin wenden

### **Blumenkohl**

- die mundgerechten Röschen bissfest dämpfen
- würzen: Kokosmilch, Curry, Salz, Pfeffer

### **Broccoli**

- die mundgerechten Röschen bissfest dämpfen
- würzen: Muskat, Salz, Pfeffer
- dazu gibt es Mandel-Zitronenbutter: Mandelblättchen trocken anrösten; Butter dazugeben und schmelzen; mit Zitronensaft aufgießen

### **Spitzkohl**

- halbieren, Strunk entfernen; in mundgerechte Stücke schneiden
- in einer Pfanne etwas Wasser und Kokosfett (neutral) erhitzen
- geschnittenen Spitzkohl hinein geben und bei geschlossenem Deckel weich dünsten
- wenn das Wasser aufgebraucht ist, den Spitzkohl unter gelegentlichem Wenden bräunen/anrösten
- würzen: Paprika süß, Salz, Pfeffer

### **Mangold**

- Stiele von den Blättern trennen; in 3cm Stücke schneiden
- in einer Pfanne ein wenig Wasser mit Olivenöl erwärmen; Mangoldstiele hinein geben und mit geschlossenem Deckel andünsten
- die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden, zu den Stielen geben und fertig dünsten
- würzen: Creme fraiche, Zitronensaft, Muskat, Salz, Pfeffer