

Xenia kocht

Kohl-Senf-Gemüse Beilage/4 Personen

Ich liebe Kohl. Eigentlich jede denkbare Sorte und Variante. Und ja, ich weiss – von Kohl muss man pupsen. Aber das finde ich nicht so schlimm. Weil es halt so lekker schmeckt.

Viel wichtiger ist aber noch der Fakt, dass jede Kohlart sogenannte Senföle enthält. Senföle sind nicht nur wichtige Geschmacksträger – sie sind gut zur Immunstärkung und wirken in der Krebsprävention. Also darf es ruhig mal pupsig zugehen – dafür werden wir fröhlich und gesund 100 Jahre alt. -)

Jeder dein einen Garten oder eine Biokiste im Abo hat kennt nun aber das Problem: im Herbst und Winter häuft sich der Kohl und man hat irgendwann keine Idee mehr für Rezepte. Das Rezept hier funktioniert mit fast jeder Kohlsorte – am leckersten sind aber alle Blattkohle (-köhler? -kohls?) – also Wirrsing, Weisskohl, Spitzkohl, Grünkohl, Palmkohl...

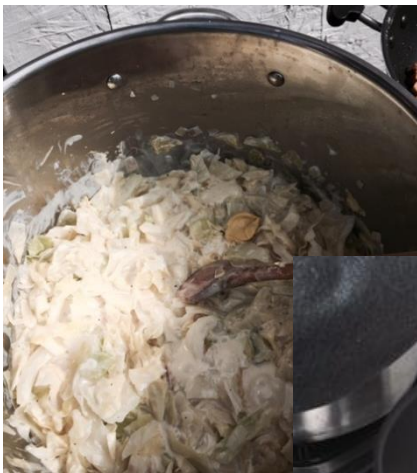
Als Beilage dazu tun es einfach ein paar Pellkartöffelchen – aber wer sich die Mühe machen will: Semmelklöse oder Kartoffelknödel sind auch gut. Oder Kartoffelstampf. Gerne auch mal Süßkartoffelstampf – naja ihr sehr schon: jeder wie er mag. -)

Der Senf in der Soße verstärkt den Geschmack und passt wundervoll zum „speckigen“ Räuchertofu.

Zutaten

800 g Kohl
100 g Zwiebeln
200 g Räuchertofu
Ca. 50 ml Wasser
200 g Pflanzensahne
2 EL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer

1. Den Kohl vom Strunk/den Stilen befreien und grob hacken.
2. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl bei mittlerer Hitze anbräunen.
3. Den Kohl dazu geben, Hitze erhöhen und unter Rühren kräftig anbraten. Das Wasser dazu geben und bei geschlossenem Deckel gar dämpfen.
4. Die Pflanzensahne angießen. Mit Salz, Pfeffer und dem Senf würzen. Fertig.
- 5.



xenia's
vegan
punk food 