

Rezept

Grünkohl-Shakshuka

Ein Rezept von Grünkohl-Shakshuka, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Grünkohl

1 Zwiebel

1 EL Sonnenblumöl

Pfeffer

Chilipulver

250 g Champignons

1 Knoblauchzehe

Salz

4 Eier

1 Vollkornbaguette

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 469 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl gründlich waschen und die dicken Blattrippen entfernen. In einem großen Topf Wasser aufkochen und die Kohlblätter darin portionsweise ca. 2 Minuten blanchieren. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken, ausdrücken und grob hacken.
2. Die Champignons putzen und die Stiele abschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und für ca. 5 Minuten mitbraten. Den gehackten Grünkohl dazugeben, alles umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Eier aufschlagen und auf die Masse setzen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 3-4 Minuten stocken lassen. Mit Chilipulver bestreuen. Dazu passt Baguette.