

## Rezept

# Schwarzkohl mit Weizen – türkische Meze

Ein Rezept von Schwarzkohl mit Weizen – türkische Meze, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Schwarzkohlblätter ohne Stiele (Karahana; ersatzweise Kohlrabi- oder Wirsingblätter)	Salz
<b>2</b> kleine Frühlingszwiebeln	<b>30 g</b> Ebli-Weizen
<b>6</b> Walnusskerne	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>¼ TL</b> Zucker	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Petersilie	Pfeffer
	<b>½ EL</b> Thymian

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

## Zubereitung

1. Die Kohlblätter waschen und in reichlich kochendem Salzwasser 6 - 7 Min. blanchieren. Kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Ebli-Weizen in ½ l kochendem Wasser ca. 10 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Kohlblätter zuerst längs in ca. 3 cm breite, dann quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil in 5 mm breite Ringe schneiden. Den grünen Teil in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Walnusskerne grob hacken.
3. In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen und die weißen Frühlingszwiebelringe, Knoblauch und Nüsse darin 3 - 4 Min. dünsten. Den Kohl dazugeben und alles weitere 3 Min. dünsten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Den Ebli-Weizen, das Frühlingszwiebelgrün, die Petersilie und den Thymian unter das Gemüse mischen. Nochmals abschmecken und abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.