

Rezept

Schwarzkohl mit Weizen – türkische Meze

Ein Rezept von Schwarzkohl mit Weizen – türkische Meze, am 14.12.2025

Zutaten

400 g	Schwarzkohlblätter ohne Stiele (Karalahana; ersatzweise Kohlrabi- oder Wirsingblätter)	Salz
30 g	Ebli-Weizen	
2	kleine Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
6	Walnusskerne	4 EL Olivenöl
1/4 TL	Zucker	Pfeffer
2 EL	Petersilie	1/2 EL 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 $\frac{1}{2}$ 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.