

Rezept

Süßkartoffel-Grünkohl-Eintopf mit Zitrone und Pinienkernen

Ein Rezept von Süßkartoffel-Grünkohl-Eintopf mit Zitrone und Pinienkernen, am 27.04.2024

Zutaten

500 g Grünkohl (Blätter mit Stiel; geputzt gewogen ca. 300 g)	1 Zwiebel
6 getrocknete Tomaten (in Öl)	1 Knoblauchzehe
1 Süßkartoffel (ca. 300 g)	3 EL Kalamata-Oliven (entstein)
1 kleine Bio-Zitrone	1 größere festkochende Kartoffel (ca. 150 g)
1 kleine getrocknete Chilischote	2 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne	300 ml gut gewürzte Gemüsebrühe
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 26 g F, 14 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Die Grünkohlblätter putzen und von den harten Stielen abstreifen. Die Blätter in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und dann in Streifen schneiden. Die Streifen noch mal in kleinere Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Die Tomaten in feine Stücke schneiden. Die Oliven fein hacken. Die Süßkartoffel und die Kartoffel schälen. Die Süßkartoffel in ca. 1 cm große Würfel schneiden, die Kartoffel etwas feiner würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
2. 1 EL aufgefangenes Tomatenöl und das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Tomaten- und Olivenstücke sowie die Knoblauch- und Zwiebelwürfel in das Öl geben und ca. 1 Min. bei kleiner Hitze andünsten. Die getrocknete Chili ohne Stiel und nach Belieben ohne Kerne zerkrümeln und bis auf einen kleinen Rest zur Knoblauchmischung geben. Die Kartoffel- und Süßkartoffelwürfel dazugeben und ca. 3 Min. unter Wenden mitdünsten.
3. 250 ml Brühe und 2 EL Zitronensaft dazugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. garen. Grünkohl dazugeben und alles weitere ca. 15 Min. zugedeckt garen, dabei, falls nötig, noch Brühe nachgießen.
4. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, dann mit den restlichen Chilibröseln und 1 TL Zitronenschale mischen. Den Süßkartoffel-Grünkohl-Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken und mit der Pinienkernmischung bestreuen.