

## Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

### Sautierter Palmkohl

(ca. 10 Probierportionen à 40 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
3	Knoblauchzehen	○ schälen und in feine Scheiben schneiden
500 g	Palmkohl	○ waschen, entrippen und in ca. 2 cm große Streifen schneiden
1 EL	Rapsöl	○ in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin glasig anschwitzen ○ Kohl dazu geben und kurz anbraten
100 ml	Gemüsebrühe	○ in den Topf geben und alles mit Deckel ca. 5 Minuten garen ○ Deckel entfernen und restliche Flüssigkeit verkochen lassen
2 EL Prise Prise	Apfelessig Jodsalz Pfeffer	○ Kohl abschmecken

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

