

Einfaches Grünzeug - perfekt für die Zubereitung von Grünkohl und Schwarzkohl

400 g Grünzeug (Grünkohl, Schwarzkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Wirsing...)

25 g Butter

1 El Öl – Oliven oder Rapsöl

2 Zehen Knoblauch, in Scheiben geschnitten oder gehackt

½ Tl Kümmelsamen, leicht in einem Mörser zerstoßen

Meersalz und Pfeffer

Die Stiele des Grünzeugs abschneiden und Gemüse gut waschen. Die Blätter in etwa 3 cm große Stücke zerkleinern, je nachdem, was du bevorzugst. Falls Brokkoli oder Blumenkohl verwendet werden, diese in ähnlich große Röschen schneiden.

Das Gemüse über kochendem Wasser dämpfen oder eine geringe Menge Wasser direkt in den Topf mit dem Gemüse geben und mit geschlossenem Deckel dämpfen. Die Zeit hängt vom Gemüse und seiner Größe ab. Es sollte nach dem Garen noch gut knackig sein. Gut abtropfen lassen. Die Butter und das Öl in einer Pfanne auf kleiner Flamme erhitzen. Den Knoblauch und den Kümmel hinzufügen und ein paar Minuten erhitzen, damit der Knoblauch im Öl brutzelt, aber nicht anbrennt oder sich verfärbt.

Das Grünzeug mit etwas Meersalz und Pfeffer unter das heiße Öl mischen.

Grünkohl-Dinkel-Risotto mit Ziegenkäse

Ein herzhaftes und wärmendes Risotto lässt sich mit Grünkohl und Ziegenhartkäse zubereiten. Ich bevorzuge Dinkel- oder Gersten anstelle von Reis, um die Nussigkeit zu erhöhen. Ein guter Ziegenhartkäse verleiht einen wunderbar cremig-säuerlichen Geschmack, der gut dazu passt.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, reichlich Knoblauch und Thymian hinzufügen. Leicht anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig und weich sind. Falls Du denkst die Zwiebeln brennen an, einen Spritzer Wasser hinzufügen, aber immer nur ein wenig, damit es vor dem nächsten Schritt verdampft.

Dinkel in die Pfanne geben (300 g sind eine gute Menge für 400 g Gemüse und reichen für 4 hungrige Personen) und ein oder zwei Minuten durch das Öl rühren. Wein und Gemüsebrühe nach und nach unter häufigem Rühren zugeben, bis die Körner gar sind und die Flüssigkeit aufgesogen wurde.

Den Grünkohl oder eine Mischung aus Grünkohl und Lauch wie im obigen Rezept zubereiten, jedoch den Knoblauch und den Kümmel weglassen.

Den Grünkohl und den Lauch unter das Risotto rühren und eine großzügige Reibe aus

Ziegenhartkäse hinzufügen. Mit Walnüssen bestreut schmeckt er nicht nur gut, sondern sieht auch gut aus.

(Suzy Imeson, Bamberg, Winter 2022/23)

Easy Peasy Greens - perfect for preparing kale and cavolo nero

400g Greens (kale, black cabbage, broccoli, cauliflower, savoy cabbage...)

25g Butter

1 tbsp Oil - olive or rapeseed oil

2 cloves Garlic, sliced or minced

½ tsp Caraway seeds, lightly bashed in a pestle and mortar

Sea salt and pepper

Trim the stalks of the greens and wash well. Shred the leaves to pieces of about 3cm, or whatever your preference is. If using broccoli or cauliflower, cut into similar sized florets. Steam the vegetables over boiling water, or put a scant amount of water directly in the pan with the greens and create a steamy environment with the lid on. The time depends on the vegetables and their size. They should still have good crunch when cooked. Drain well. Heat the butter and oil in a pan over a low heat. Add the garlic and the caraway seeds and heat for a couple of minutes so that the garlic fizzes with the oil but doesn't burn or colour. Mix the greens into the hot oil with some sea salt and pepper.

Kale speltotto with goat's cheese

A hearty and warming risotto can be made with kale and a hard goat's cheese. Using spelt or barley instead of rice is my preference for a bit more nuttiness. A good hard goat's cheese lends a wonderful creamy tangy flavour which pairs well.

Heat butter and oil in a pan and add onion, plenty of garlic, and thyme. Sweat gently until the onion is translucent and soft. If you think that the onion will burn, add a splash of water but only a little at a time so that it evaporates off before the next step.

Add the spelt to the pan (300g would be a good weight to pair with 400g of greens and make plenty for 4 hungry people) and stir through the oil for a minute or two. Add wine and vegetable stock, a little at a time and stirring often, until the grains are cooked and the liquid is absorbed.

Prepare the kale, or a mix of kale and leeks, as per the above recipe, but omit the garlic caraway seeds. Stir in the kale and leeks into the risotto and add a generous grating of hard goat's cheese. A sprinkle of walnuts on top looks and tastes good too.

(Suzy Imeson, Bamberg, Winter 2022/23)