

Grünkohl nach italienischer Art



Zutaten für 2 Portionen

250g Grünkohl
200 g getr. Tomaten in Öl
10 schwarze Oliven
2 Zehen Knoblauch
10g Sardellenfilets

100ml Passata
80g Parmesan
2 Bratwürste
Salz, Pfeffer

Tip: Als Beilage eignen sich Kartoffelpüree, Nudeln oder geröstetes Brot (z.B. das Stautenhof-Brot)

Knoblauch von der Schale befreien und fein hacken. Sardellen fein schneiden. Den Grünkohl waschen, vom Strunk und in feine Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten abgießen, das Öl auffangen und die Tomaten klein schneiden. Oliven gegebenenfalls entsteinen und fein hacken.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

1 El des aufgefängenen Öls in einer (ofenfesten) Pfanne erhitzen. Knoblauch, Sardellen, Oliven und getrocknete Tomaten in die Pfanne geben und etwa ein bis zwei Minuten anbraten. Den Grünkohl hinzugeben und weitere fünf bis acht Minuten anbraten. Passata angießen, etwas köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sollte die Pfanne nicht ofenfest sein, alles in eine Auflaufform geben.

Das Brät aus der Wurst heraus drücken und dieses in kleine Bällchen formen. Die Bällchen auf dem Grünkohl verteilen und mit geriebenem Parmesan bedecken. Für etwa 10 bis 15 Minuten im Ofen überbacken.

Guten Appetit!

Stautenhof
MEIN BIOHOF