

Grünkohlpfanne mit Quinoa

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

95
Min.

NIVEAU



Für 4 Portionen

Für die Knoblauchbutter

1 Knoblauchknolle
Olivenöl
30 g Butter (oder vegane Butter)
1 Bio-Zitrone

Für die Grünkohlpfanne

100 g Champignons
1-2 kleine Zwiebeln
2 Esslöffel Butter (oder vegane Butter)
200 g Quinoa
1/2 Teelöffel Thymian, getrocknet
1/2 Bund Petersilie, gehackt
500 ml Gemüsebrühe
500 g Grünkohl
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

50 g Walnüsse

Besonderes Zubehör

Gusseisen Bratpfanne

wir den grünen Nährstoffhelden auch morgens als fixen, süßen Smoothie, aber manchmal darf's dann doch herzhafter am Herd zugehen. Gewünscht, geschehen, denn in diese Pfanne gesellen sich noch **selbstgemachte Knoblauchbutter**, ein Hauch würziger Kräuter und aromatische **Champignons**.

Übrigens: Unsere Grünkohlpfanne eignet sich perfekt für dein Meal Prep. Bewahre sie allerdings **maximal 1-2 Tage im Kühlschrank** auf. Achte beim Aufwärmen außerdem darauf, den Leckerbissen auf **mindestens 70° C** zu erwärmen - und das auch **nur einmal**, da das Eiweiß in den Pilzen sonst durch Bakterien abgebaut werden kann, was nicht besonders bekömmlich ist.

- 1 -

Ofen auf 200° C Umluft vorheizen. Knoblauchknolle köpfen, mit Öl beträufeln und in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 40-50 Minuten rösten.

- 2 -

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl rösten. Beisitestellen.

- 3 -

Zwiebeln und Champignons würfeln. Butter in einer heißen Pfanne zerlassen, Zwiebeln darin glasig braten. Im Anschluss Champignons hinzugeben und kurz anbraten.

- 4 -

Quinoa, Thymian und Petersilie in die Pfanne geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa bissfest ist.

- 5 -

Grünkohlpfanne mit Quinoa - sättigender kannst du den krausen Winterkohl wohl kaum zubereiten. Zwar lieben

Grünkohlpfanne mit Quinoa

Gehackten Grünkohl hinzufügen, Pfanneninhalte 3-4 Minuten durchziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Butter in einer warmen Pfanne schmelzen. Zeste der Zitrone abreiben. Knoblauch aus der Knolle pressen, mit geschmolzener Butter und Zeste vermengen. Dabei etwas Zitronenschale zum Servieren zurückhalten.

- 7 -

Grünkohlpfanne zum Servieren mit Walnüssen und geriebener Zitronenschale garnieren und mit der Butter sowie frischem Zitronensaft beträufeln.