



Warmer Grünkohlsalat mit Kirschtomaten Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (2 Portionen):

500 g Grünkohl, 300 g Kirschtomaten, 200 g Kichererbsen, 5 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 4 EL Balsamico Essig, 1 bisschen Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Grünkohl unter Wasser waschen und vom Schmutz befreien. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl anbraten und den Knoblauch darin kurz schwenken und anbraten. Die Blätter des Grünkohls vom Stiel abzupfen und zur Pfanne hinzugeben.
2. Den Grünkohl und den Knoblauch in der Pfanne so lange braten, bis die gewünschte Bissfestigkeit des Grünkohls erreicht ist. Am Ende die Temperatur der Pfanne nochmals ganz hoch drehen um einige Blätter kurz kross anzubraten.
3. Die Tomaten halbieren und in einer separaten Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und zu den Tomaten in die Pfanne geben. Alles kurz anbraten und mit Balsamico Essig ablöschen.
4. Die Kichererbsen zu dem Grünkohl geben und kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grünkohl zusammen mit den Balsamico-Tomaten servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de.

Guten Appetit

