

Lauwarmer Kohl mit Fenchel und Pilzen

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Grünkohl
- 100 g Wirsingkohl
- 100 g Spitzkohl
- 50 ml Olivenöl
- 30 g körniger Senf
- 1 TL Kreuzkümmel
- 200 g braune Champignons
- 1 Knolle Fenchel
- Salz
- Bratöl
- 1 Messerspitze Chili-Flocken

Alle Kohlsorten gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Das Grün in mundgerechten Stücken vom harten Mittelteil der einzelnen Blätter zupfen. Die Kohlstücke in eine große Schüssel geben. Olivenöl, Senf, Kreuzkümmel und etwas Salz dazugeben, dann mit den Händen kneten, bis der Kohl weich ist.

Champignons und Fenchel putzen und in dünne Scheiben beziehungsweise Streifen schneiden. Die Pilze mit etwas Bratöl in einer Pfanne anbraten, dann die Fenchelstreifen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack mit den Chili-Flocken würzen. Zum Schluss den Kohl in die Pfanne geben und ein paar Mal durchschwenken, damit er Wärme zieht, nicht braten!

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 26.09.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen