

HAUSER

BIO KISTE



Was brauchst Du
außerdem?

200gr geräucherter Tofu
1 Zitrone
2 EL Mandelblättchen
500gr Spaghetti
3EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
Cayennepfeffer
Pfeffer
Kräutersalz
Salz

Heute in Deiner Biokiste:



500gr Grünkohl

 4 Portionen

 25 Minuten

Rezeptvorschlag

Grünkohl-Nudeln mit Tofu

- 1 Grünkohl von den Rispen streifen, waschen und 5 Min. in kochendem Salzwasser garen. Tofu würfeln. Die Zitrone abreiben.
- 2 Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. unter Rühren braten. Knoblauch, Cayennepfeffer und Zitronenschale zugeben und weitere 3 Min. braten. Grünkohl zugeben und erhitzen.
- 4 Nudeln abgießen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mandeln bestreuen.

Der Grünkohl

Dieses weitere Wintergemüse hat mit 8,68mg/100g den höchsten Gehalt an Betacarotin von allen Lebensmitteln überhaupt. Auch hat es einen extrem hohen Vitamin C-Gehalt.

Entgegen der weit verbreiteten Rezeptur des längeren Kochens findet er auch immer mehr Beliebtheit als Rohkostbeilage oder in Green Smoothies. Ebenso kann man ihn zerkleinern, würzen und backen oder für Chips in Rohkostqualität trocknen.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de