

# GRÜNKOHL MIT LIMETTE

schnell was Herzhaftes

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit ca. 35 Min.  
pro Portion 305 kcal

Salz · 800 g Grünkohl  
4 Schalotten  
100 g eiskalte Butter  
350 ml Gemüsebrühe  
(Rezept S. 190 oder Instant)  
frisch geriebene Muskatnuss  
Pfeffer  
1 EL Crème fraîche  
abgeriebene Schale  
von 1/4 Bio-Limette  
Saft von 2 Limetten  
2 EL Joghurt

- 1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Grünkohl waschen, von den Blattstielen abstreifen und in dem kochenden Salzwasser ca. 1/2 Min. blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und klein schneiden.
- 2 Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und drei Viertel der Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Grünkohl untermischen, 100 ml Brühe dazugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Das Kohlgemüse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Für die Sauce in einem zweiten Topf die übrige Brühe mit den restlichen Schalottenwürfeln aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Die übrige Butter flöckchenweise zugeben und die Sauce mit einem Pürierstab aufmixen.
- 4 Die Crème fraîche, die Limettenschale, den Limettensaft und den Joghurt unter die Sauce rühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grünkohl mit der Limettensauce servieren.