









Körbchenrezept

PALMKOHLPERSTO

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR PALMKOHL:

Im Schwarzkohl finden Sie eine Vielzahl an Mineralstoffen: Kalium, Calcium, Eisen und auch Phosphor. **Das im Kohl enthaltene Calcium hat eine hohe Bioverfügbarkeit.** Dies bedeutet, dass der Mineralstoff Calcium vom Körper leicht und in hohem Maße aus dem Gemüse aufgenommen werden kann. Palmkohl enthält zudem vorrangig Vitamin C und das Provitamin A. **Bereits mit einer kleinen Portion des Kohls von 100g ist der Tagesbedarf an Provitamin A gedeckt.** Hinzu befinden sich Vitamin E, B2 als auch K in den leckeren Blättern.

ZUTATEN:

-  12 Palmkohlblätter
-  3 Knoblauchzehen
-  ½ TL Zitronenschale gerieben
-  65 g Parmesankäse gerieben
-  4 – 5 TL Olivenöl
-  Meersalz
-  Pfeffer
-  Prise rote Chiliflocken



ZUBEREITUNG:

Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Kohlblätter darin blanchieren (2 Minuten).

Das Wasser abschütten und den Kohl in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser tauchen, um den Kochprozess zu stoppen. Dann das kalte Wasser abschütten und übriges Wasser von Hand aus den Blättern auspressen (muss nicht komplett ausgepresst sein).

Den Knoblauch, die Pinienkerne, die geriebene Zitronenschale und die Chili-Flocken (wenn Ihr welche verwendet) in eine Küchenmaschine geben und zu einer groben Paste mixen.

Den Parmesan-Käse und die Kohl-Blätter dazu geben und zu einem dickflüssigen Pesto mixen.

Olivenöl bei laufender Küchenmaschine langsam hinein träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig ist das Pesto.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*