

Dein Gemüsebox-Rezept

Grünkohlpfanne mit Möhre & Kartoffel

Zutaten für 2 Personen

200 g Grünkohl

1 Möhre

1 Kartoffel

1 Zwiebel

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Öl

Gewürze: Salz und Pfeffer, Thymian nach Belieben

Zubereitung

- Den Grünkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. (Du kannst auch die Stiele fein schneiden und mitverwenden.)
- Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und die Kartoffel schälen und fein würfeln.
- Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Möhre, Zwiebel und Kartoffel andünsten. Den Grünkohl dazugeben.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecke.
- Thymian hacken und die Grünkohlpfanne damit bestreuen – guten Appetit!

Einer für alle und alle für einen! Bestelle jetzt unsere Gemüse- und Fischboxen als Sammelbestellung für Dich und Deine Mitwirkenden. Ab 5 Boxen, die zeitgleich an einen Ort wie Büro, Verein oder Praxis geliefert werden, gibt es Sonderkonditionen! Infos auf unserer Webseite unter Shop, Firmenbestellungen. www.stadtfarm.de