

Ein rein pflanzliches Rezept aus der Datenbank

?

Kohl-Bruschetta

Zutatenliste:

100 g

140 g

1 EL

2

4

4 EL

200 g

250 g

$\frac{1}{2}$

30 g

4 EL

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung:

Federkohl und Wirz in grobe Stücke schneiden und in einer hohen Pfanne mit etwas Wasser und Gemüsebouillon andünsten. Anschliessend mit dem Stabmixer zu einer feinen Masse pürieren und abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Stücke schneiden. In der Bratpfanne mit dem Sesamöl andünsten. Rosenkohl und Rotkohl in feine Stücke schneiden, in die Bratpfanne geben und gut untereinermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sprossen unterziehen, mit den Samen fertig würzen und nochmals gut untereinermischen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Die getoasteten Brote in die gewünschte Form schneiden, mit dem Federkohl-Wirz-Mus bestreichen und mit der Kohl-Sprossen-Mischung garnieren. Wenn gewünscht, mit Granatapfelkernen dekorieren.

Rezeptgruppe: Vorspeise.

Dieses Rezept von [Körnlipicker](#) [1] wurde eingetragen von: Swissveg / 2017-12-29 09:19:26

[Zurück zum Rezepte-Suchformular](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2382

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [3]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.10.2017 - 00:41): https://swissveg.ch/rezept?recipe_id=2382

Links

[1] <http://koernlipicker.ch/>

[2] <https://swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>