

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Kohl-Bruschetta

Zutaten

100 g
Federkohl
140 g
Wirz
1 EL
Gemüsebouillon
2
Zwiebeln
4
Knoblauchzehen
4 EL
Sesamöl
200 g
Rosenkohl
250 g
Rotkohl
½
Zitrone (Saft)

Salz, Pfeffer
30 g
Sprossen (z. B. Rettichsprossen)
4 EL
Samen (z. B. Leinsamen, Sesamsamen, Rapssamen)

Dinkeltoastbrot

Granatapfelkerne (nach Belieben zur Dekoration)

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](#) [3] wurde eingetragen von: Swissveg / 2017-12-29 09:19:26

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

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

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

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

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2382

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

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

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

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

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