

Grünkohl Rezepte, in zwei Varianten: Rauchige Pestoblume vs. Süße Apfel-Anis Hefeschnecke.



Vegan. | Ich hatte so Lust auf Grünkohl aber ich wollte mal was anderes machen, als immer nur Chips oder Salat oder Beilagen-Gemüse. Nach ein wenig rum Spinnerei sind dann diese beiden Rezepte entstanden. Ein herzhaftes Ciabatta-Brot mit Grünkohl „Speck“- Pesto Füllung

und als höchst-möglichen Gegensatz eine Süße Hefeschnecke, gefüllt mit einem Grünkohl-Anis Pesto, Äpfeln und Walnüssen.

Basilikum funktioniert doch auch so gut als süßes Pesto. Warum sollte das mit Grünkohl nicht auch klappen!? Und ja, es klappt. Es schmeckt – und es schmeckt vor allem nicht nach Omas Eintopf sondern einfach nach einer leckeren, süßen Hefeschnecke. Ich hab meine Freundin Udine, die keinen Grünkohl mag, mehr oder weniger gezwungen (sorry ;-)), das süße Pesto zu probieren – und sie fand es lecker. *Schmeckt ja gar nicht wie Grünkohl.* Ach.

In der herzhaften Brot Variante sorgt dänisches Rauchsatz für eine feine Specknote. Grünkohl ganz klassisch herzhaft mit Speck und doch ganz anders. Das herzhaftes Pesto ist echt der Knaller. Der Grünkohl wird in beiden Pestos roh verwendet. Die Zubereitungszeit ist also genau so flott, wie bei allen anderen gängigen Pestos. Oder Pesti?

Und so wurde es gemacht:



Herzhaftes Pestobrot, Hefeteig.

- 500g Mehl (hier 400g Dinkel / 100g Grünkern)
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Rohrohrzucker
- 50ml Öl
- 2 TL Salz
- 300g lauwarmes Wasser + eventuell ein bisschen mehr

Außerdem: Mehl, Öl zum verarbeiten / Pflanzenmilch zum bestreichen

Zubereitung:

- Mehle in einer großen Schüssel mischen, eine Mulde in die Mitte drücken.
- Hefe in Zucker und 100g Wasser auflösen, in die Mulde gießen. Mulde mit etwas Mehl vom Rand verschließen. Ca. 10 Min. stehen lassen, bis die Hefe zu schäumen beginnt.
- Salz und restliches Wasser hinzufügen.
- Mit den elektrischen Knethaken verrühren oder direkt die

Hände nehmen (beides erfordert ein bisschen Geduld und Muskelkraft.) Sobald ein konsistenter Teig-Klos entstanden ist, das Öl unterkneten.

- Den Teig, auf einer bemehlten Fläche, anschließend nochmal gut mit den Händen durchkneten, bis er schön geschmeidig ist.
- Abgedeckt, an einem warmen Ort, ca. 30 Min gehen lassen (bis er schön aufgegangen ist/ bei mir im Dörrgerät ist er quasi explodiert^^)

Pesto, herzhaft:

Super lecker! Auch zu Nudeln o.ä.

- 100g Walnüsse (mit Schale ca. 250g)
- 100-150g Grünkohl (Brutto ca. 200-250g)
- 0,5-1 TL Rauchsalz (meines ist super Intensiv, deshalb dosiere ich sparsam / Alternativ funktionieren auch ein paar Tropfen liquid smoke + Meersalz n.b.)
- 1 kleine Knobizehe
- 1/2 Zitrone
- Öl
-

als Parmesan Alternative: 30g Cashews/10g Haferflocken/15g Hefeflocken/ 0,5TL Bockshornklee, Pfeffer u. Salz = im Blitzhacker/Mixer zu einer krümmeligen Masse gemahlen

Zubereitung: (im Mixer oder mit dem Zauberstab)

- Grünkohl von den groben Strünken ziehen, in eine große Schüssel geben, mit Zitronensaft, Schale und Salz marinieren (dadurch wird er weicher, fällt etwas zusammen und lässt sich leichter weiterverarbeiten)
- Nüsse in Pfanne oder Ofen rösten, anschließend Im Mixer mahlen, bis das Öl austritt.
- Grünkohl, Knobi + etwas Öl dazugeben, pürieren
- Parmesanalternative dazugeben, pürieren.
- nach und nach Öl hinzufügen bis das Pesto eine geschmeidige, streichfähige Konsistenz hat.
- ggf. nochmal mit Salz und Zitrone abschmecken

Blumen- Baukasten:



Ofen, mit Rost und Backpapier, auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ihr nehmt euch den Boden einer großen Springform und ein Backpapier, dass ihr rund, auf die Größe der Springform zuschneidet. Die Form dient euch als Schablone, damit die Blume schön gleichmäßig rund wird. Anschließend reibt ihr Formboden und Papier mit Öl ein und gebt das Backpapier auf die Springform.

- Teig in drei gleichgroße Teile teilen.
- Teiglinge nacheinander, rund, auf die Größe der Form

ausrollen. Den ersten könnt ihr direkt auf der Form ausrollen.

- Weil ich beim Pesto sparsam mit dem Öl war, habe ich den ausgerollten Teigling, zuerst mit etwas Öl bepinselt.
- Anschließend den ersten Teig-Kreis gut mit einem Teil von dem Pesto bestreichen.
- Zweiten Teigling rund ausformen über den ersten liegen. Man kann hier auch gut mit den Händen nochmal nachzupeln, wenn die Größe nicht richtig passt.
- Zweiten Boden ebenfalls (mit Öl bepinseln) mit Pesto bestreichen.
- Letztes Teigstück ausrollen und als Deckel oben auf legen. Mit etwas Öl bepinseln aber nicht mehr mit Pesto bestreichen.
- Teig in 16 gleich große Tortenstücke schneiden, wobei ihr die Mitte Kreisrund ausspart (Ich hab ein kleines Glas auf die Teigmitte gestellt.)
- Und dann nehmt ihr immer zwei Tortenstücke in die Hand und dreht sie zweimal, nach außen, um sich selbst.
- Die Endstück-Zipfel dreht ihr ebenfalls nach außen, zieht sie nach unten, und schummelt sie unter die Blüte.

...Das war jetzt wohl nicht die anschaulichste Erklärung. Sorry.

Bei YouTube ist das ganze um ein vielfaches anschaulicher erklärt.

Die fertige Blume lasst ihr jedenfalls nochmal 15 Minuten gehen, bepinselt sie mit etwas Sojamilch oder Wasser (Geschmackssache, ich finde Milch besser) und dann geht es ab damit in den Ofen.

Backzeit: 20-25 Min. auf mittlerer Schiene.

Pestoesk.

Süße Hefeschnecke mit Grünkohl-Anis Pesto, Apfel und Walnuss

Hefeteig, süß:

- 500g Dinkelmehl
- 1 Würfel Hefe
- 60g Rohrohrzucker
- 325g Pflanzenmilch (Soja, ungesüßt)
- 80g vegane Butter oder Margarine, geschmolzen
- Prise Salz

Zubereitung:

- Mehl in einer großen Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken.
- Hefe in 1 TL Zucker und 100g lauwarmen Pflanzen-Milch auflösen, in die Mulde gießen. Mulde mit etwas Mehl vom Rand verschließen. Ca. 10 Min. stehen lassen, bis die Hefe zu schäumen beginnt.
- Salz und restliche Milch hinzufügen.
- Mit den elektrischen Knethaken verrühren oder direkt mit den Händen kneten. Sobald ein konsistenter Teig-Klos entstanden ist, die geschmolzene Margarine unter-kneten.
- Den Teig, auf einer bemehlten Fläche, anschließend nochmal gut mit den Händen durchkneten, bis er schön geschmeidig ist.
- Abgedeckt, an einem warmen Ort, ca. 30 Min gehen lassen (bis er schön aufgegangen ist)

Pesto, süß:

- 80g Mandeln, gemahlen
- 1-1,5 TL Anis, gemahlen + 1 gute Prise Rohrohrzucker
- 100g Grünkohl (entstrunkt)
- 2 EL Mandelmus

- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanillepaste
- 1 kleine Bio-Orange, Saft + Abrieb
- etwas Zitronenabrieb

Pflanzenmilch und etwas Ahornsirup zum bestreichen.

Außerdem für die Füllung:

- 3-4 Äpfel, süß-sauer (z.B. Elstar)
- 100g gehackte Walnüsse
- etwas Zitronensaft
- etwas Zucker und Anis zum bestreuen
- etwas flüssige Margarine zum bestreichen

Für das Pesto,

- Mandeln, Anis und Zucker in der Pfanne leicht anrösten. 2 EL davon beiseite stellen. Den Rest im Mixer zu Mus mahlen. (Im Mixer zu Mus mahlen. Dabei muss ich sofort an [das hier](#) denken. Heinz Erhardt. Ein Stück mit G. – Kennt ihr das? Grünkohl. Gutes Gemüse. Galant gesprochen, Gesellin.^^)
- Grünkohl klein zupfen, mit den übrigen Zutaten dazugeben, pürieren.
- Nochmal mit Ahornsirup und ggf. Zitronensaft abschmecken.

Beiseite stellen.

Hefeschnecken formen:

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ich denke das wichtigste ist, dass ihr den Hefeteig dünn aber nicht zu dünn ausrollt und es anschließend mit der Füllung gut nicht zu gut meint, denn dann reißt die Rolle und ihr könnt sie nicht vernünftig aufrollen.

- Walnüsse in der Pfanne rösten

- Ein Blech mit Backpapier auslegen, leicht mit Öl bepinseln
- Gegangenen Teig nochmal kurz durchkneten. Zu einem Rechteck ausrollen
- mit etwas flüssiger Margarine bepinseln
- Mit dem vorbereiteten Pesto bestreichen
- Äpfel über den Teig raspeln, bis keine freien Stellen mehr zu sehen sind und anschließend mit ein wenig Zitronensaft beträufeln.
- Geröstete Walnüsse über der Apfelschicht verteilen
- nochmal mit ein wenig Anis, Zimt und Zucker bestreuen, dann
- von der längst Seite her vorsichtig aufrollen.
- in gleichmäßige Stücke schneiden und vorsichtig auf das Blech setzen
- mit Milch bestreichen
- mit der zu Seite gestellten Mandel-Zucker-Anis Mischung bestreuen

Backen: auf mittlerer Schiene => bei 190°C / ca. 20 Min.

Die Ofen- warmen Schnecken anschließend noch mit Ahornsirup bepinseln. Dadurch bekommen sie einen schönen Glanz.