

Grünkohl vom Blech mit Fächerkartoffeln und Gremolata

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Thymian, frisch | 5 g |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 800 g |
| Olivenöl | 8 EL |
| Salz | |
| Grünkohl, frisch | 500 g |
| weiße Bohnen in der Dose | 300 g |
| Schalotten | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 40 g |
| Mandeln, ganz | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Zucker | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Thymian waschen und trocken schütteln. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,4 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür die Kartoffeln auf einen Esslöffel legen und bis zum Löffelrand schneiden, sodass sie an der Unterseite noch zusammenhängen.
2. In einer Schüssel Kartoffeln mit 2 EL Olivenöl und Salz vermischen. Kartoffeln mit dem Fächer nach oben auf einem mit 1 EL Olivenöl bepinselten Backblech verteilen, die Thymianstiele auf den Kartoffeln verteilen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.
3. Grünkohl waschen, trocken schleudern und von den dicken Strünken befreien. Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Schalotte halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Grünkohl, weiße Bohnen, Schalotte und die Hälfte des Knoblauchs in der Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Salz mit den Händen gut vermengen. Wenn die Kartoffeln ca. 15 Min. backen, das Blech aus dem Ofen nehmen, das Gemüse um die Kartoffeln herum verteilen und für die restlichen ca. 15 Min. mitbacken.
5. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mandeln grob hacken. In einer Schüssel Petersilie, Mandeln, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und 3 EL Olivenöl mischen und mit restlichem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Fächerkartoffeln mit Grünkohl aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit der Gremolata beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 446 kcal |
| Kohlenhydrate | 65 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 13 g |
| Fette | 16 g |