



GRÜNKOHLSCHMARRN MIT AVOCADO-MUS & PAPAYA

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Dinkelmehl
- 3 Stiele Grünkohl
- 1 Avocado
- ¼ Papaya + Kerne
- Saft einer Limette
- 400 ml warmes Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Dinkelmehl in eine Schüssel sieben, 1 TL Kokosöl sowie etwas Salz zufügen, dann Wasser und Kokosmilch langsam und unter Rühren dazugeben – es sollte ein feiner Teig entstehen. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen. Den Grünkohl waschen, die Blättchen vom Stiel lösen und klein zupfen. Die Avocado aufschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben, mit etwas Limettensaft und Salz beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken.

Die Papaya vierteln, die Kerne herauslösen und zur Seite stellen; ein Papaya-Viertel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann mit Limettensaft und etwas SALZ (JA, richtig gelesen, denn eine Prise Salz „hebt“ die Süße der Frucht) würzen und mit den Kernen bestreuen (WIEDER richtig gelesen – denn diese kleinen Kerne sind das WAHRE Superfood mit ihrem senfig-scharfen Geschmack und ihrer Wunderkraft für unseren Darm!).

Eine Pfanne mit etwas Kokosöl erhitzen und eine Handvoll der Grünkohlblätter hineingeben, diese so lange sanft schmoren, bis sie weich sind, dann mit einer Kelle des Teiges gut bedecken und erstmal wie einen Pfannkuchen backen. Wenn die Unterseite des Pfannkuchens fest und leicht gebräunt ist, das Teigstück wenden, wieder etwas anbraten und zuletzt mit 2 Gabeln auseinanderzupfen – so man das bei einem Schmarrn eben macht ☺.

Den fertigen Grünkohlschmarrn auf einem Teller anrichten und mit dem Avocado-Mus und den Papaya-Stücken genießen ... was für ein Start in den Tag! ☺

Guten Appetit!

Wer kennt es nicht, diese Liste mit den guten Vorsätzen zum Jahreswechsel: mehr Sport, mehr Energie, ein paar Kilos weniger, gesünder Essen usw. ... und wir suchen nah und fern nach allem, was uns unseren Vorhaben näher bringen könnte! ...und dann gibt es da auch noch soooooo viele Köstlichkeiten – im eigenen Garten und aus fernen Ländern ☺ Was für eine Kombi...

NANA SAGT ...

Nana liebt ja Papayas und Avocados und als Deutsche auch besonders den Grünkohl ☺ Also ein Überfliegerrezept! Viel Freude damit und guten Appetit!

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Risolstraße 21, A 5412 St. Jakob am Thurn

T: +43 (0)664 3935947

nana@nana.at

www.nana.at



ELINA STEINER

Bückebergstrasse 5

D 51109 Köln

elina-steiner@web.de

T: +49 173 2525211

