

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

der **Palmkohl**, auch Schwarzkohl genannt war bis zum Beginn des 19. Jhdts in Deutschland weit verbreitet, wurde dann aber von anderen Kohlsorten verdrängt, in Italien wird er heute noch und schon seit der Antike kultiviert. Der Palmkohl ist ein Verwandter, vielleicht sogar die Urform des Grünkohls, schmeckt aber milder, eher wie Brokkoli und braucht keine Frosteinwirkung vor der Ernte. Die Mittelrippe der großen Blätter wird rausgeschnitten, dann kann der Rest vielseitig weiterverarbeitet werden: zu Salaten, Smoothies, Pesto oder als Gemüsebeilage zu Nudeln oder Kartoffeln.

mit lieben Grüßen

Kersti Hatriel

Palmkohl-Spaghetti

500g Spaghetti zubereiten

700g Palmkohl-Mittelrippe heraustrennen, Blatt in Streifen schneiden,
5 Min. blanchieren (kochendes Salzwasser) - abtropfen lassen,

5 Knoblauchzehen - fein hacken

1-2 frische, rote Peperoni - in feine Streifen

2 Tomaten - würfeln

6 EL Olivenöl

Parmesan - \rightarrow mit viel geriebenem Parmesan servieren

} im Öl kurz anbraten, dann Kohl dazu, kurz mitdünsten, mit Salz + Pfeffer abschmecken, mit Spaghetti den Kohl vermischen

Palmkohl-Pesto

5 Palmkohlblätter - Mittelrippe raus, blanchieren

50-70g Cashewkerne - in Pfanne ohne Öl anrösten

Olivenöl

Salz

} zusammen pürieren, dann Öl und Salz dazu

passt zur Pasta, als Dip oder Brotaufstrich

Guten Appetit