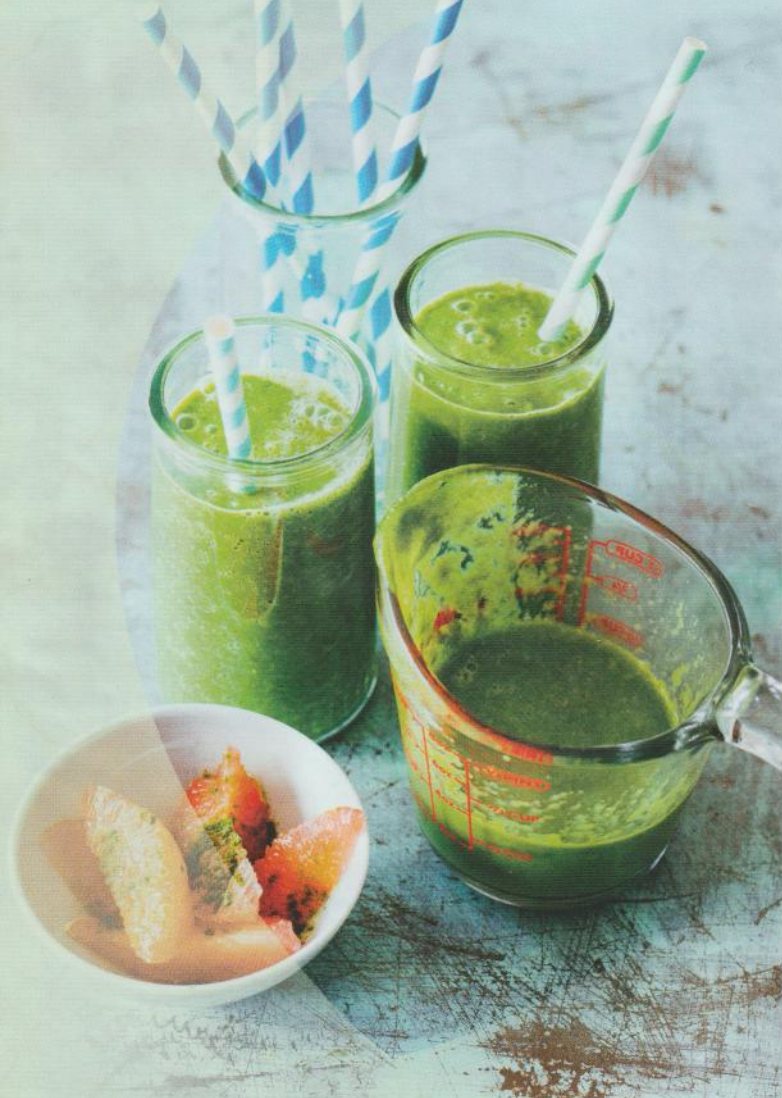


Monatsrezept

Federkohl

Er wird auch Grünkohl genannt und ist unkompliziert in der Handhabung. Wenn er einmal einen Frost erlebt hat, erhält er einen süßlichen Geschmack. Sein hoher Gehalt an Nährstoffen, Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen machen ihn zu einem der gesündesten Gemüse überhaupt. Wie kaum ein anderes Gemüse sorgt der Federkohl in der kalten Jahreszeit für frische Vitamine auf dem Tisch. Sein Konsum liegt seit einiger Zeit stark im Trend und er wird oft roh für grüne Smoothies benutzt. Federkohl macht sich blanchiert gut als Beilage oder Salat und passt traditionell zu deftigen Gerichten oder in Eintöpfe.



Grapefruit-Orangen-Smoothie mit Federkohl, Banane und Gerstengraspulver

Rezept für vier Personen

Zubereitungszeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 2 Grapefruits
- 2 Orangen
- 5 – 6 Blätter vom jungen Federkohl
- 2 reife Bananen
- 2 EL Gerstengraspulver (z.B. Vegalife)
- Agavendicksaft, nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Grapefruits schälen und in Stücke schneiden.
2. Den Saft der Orangen auspressen. Den Federkohl waschen, putzen und die Blätter grob schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
3. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Gerstengraspulver und wenig kaltem Wasser im Mixer fein pürieren. Dabei weiter kaltes Wasser (ca. 250 ml) bis zur gewünschten Konsistenz einfließen lassen.
4. Nach Geschmack mit Agavendicksaft süßen und in Gläser gefüllt servieren.