

# Gesunde Gaumenfreuden

Gniffke empfiehlt: Grünkohl Bermuda-Style

Als eloquenter Ernährungs-Experte ist Holger Gniffke hierzulande gut bekannt. In *kerngesund* stellt der Koch und Lebensmittelexperte gesunde, saisonale Speisen vor.

Grünkohl zur Winterzeit ist nicht nur in unserem Heimatland populär, sondern auch in den USA, wo er in den

verschiedensten Formen zu sich genommen wird, zum Beispiel, als Chips. Und so bereiten Sie Grünkohl Bermuda-Style vor:

600 Gramm geschälte und gewürfelte Süßkartoffeln kochen, bis sie weich sind. Währenddessen ein halbes Kilo Hähnchenbrust anbraten und mit

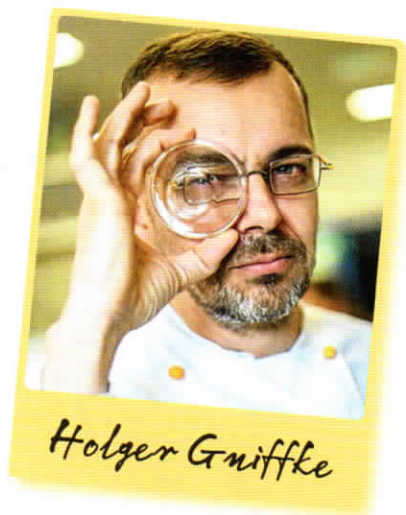


FOTO: ECKI/RAFF, FOTO UNTEN: GNIFFKE

Holger Gniffke

Currypulver und Garam Masala würzen. Eine Zwiebel mit 500 Gramm frischem, gehacktem Grünkohl drei Minuten anbraten. Mit 300 ml Kokosmilch und 450 ml Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, ab und an umrühren. Währenddessen zwei rote Spitzpaprika in Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten, bis sie Farbe annehmen. Abkühlen lassen und mit mildem Paprikapulver würzen. Süßkartoffeln mit 200 ml Sahne übergießen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Teelöffel Stärke abbinden. Alles auf einem Teller anrichten und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.



GESUNDHEIT WEITER GEDACHT

**WEIL DAS WICHTIGSTE IM LEBEN MEHR VERDIENST ALS NUR DAS NÖTIGSTE.**

Es ist nie zu früh, nach vorn zu denken: Mit dem neuen BARMER GEK Kinder- und Jugendprogramm machen wir deshalb noch mehr möglich – unter anderem drei Zusatz-Untersuchungen und verlängerte Behandlungszeiten beim Kinderarzt.

→ [www.barmer-gek.de/104761](http://www.barmer-gek.de/104761)

**BARMER GEK**