

# VESTESSEN



## SCHMORKOHL

### ZUTATEN:

1 kleiner Weißkohl (ca. 1000g), 100g Soja-Granulat, 30g Gemüsebrühe\*, 800ml Wasser, je 1 TL Kümmelpulver und Majoran, 1/2 TL Pfeffer schwarz, 1/2 kleine Zwiebel, Rapsöl zum Braten



1) Soja-Granulat mit Brühe bestreuen und 300ml kochendem Wasser aufgießen, gut umrühren und einige Zeit quellen lassen



2) Rapsöl erhitzen und Granulat anbraten, gewürfelte Zwiebel hinzufügen, glasig anschwitzen und alles aus dem Topf holen



3) Kohlkopf vierteln, Strunk und alle zu harten Teile heraus schneiden, dann den Kohl grob in schmale Stücke scheiden



4) Nochmals Rapsöl im Kochtopf erhitzen und die Kohlstücke anbraten, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist



5) Granulat, Gewürze und 500ml Wasser zufügen, umrühren, Deckel auflegen und auf niedriger Stufe 30 Minuten köcheln

### TIPPS:

Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln perfekt! Man kann aber auch rohe Kartoffeln würfeln und vor dem Schmoren direkt mit in den Topf geben.

Man kann den Schmorkohl auch aus Wirsing zubereiten!

\* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist!  
Eine Übersicht gibt es auf [palmoelfrei.jimdo.com](http://palmoelfrei.jimdo.com)