Weißkohlgemüse
Kurunb Matbukh

Weißkohlgemüse oder Kurunb Matbukh, ist ein traditionelles libanesisches Gericht, das durch seine einfache, aber geschmackvolle Zubereitung besticht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus dem milden, leicht süßlichen Aroma des Weißkohls und den würzigen Noten von Knoblauch und Zwiebeln. Oft wird das Gericht mit Zitronensaft und Olivenöl verfeinert, was ihm zusammen mit dem Granatapfel eine frische und leicht süß-säuerliche Note verleiht.

Herkunft: Libanon
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Weißkohl
1 Zitrone(n) ausgepresst
4 Zwiebel(n)
4 EL Butterschmalz
5 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Piment gemahlen
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Granatapfel
2 EL Dill getrocknet

Vorbereitung

Den Kohl waschen und fein hobeln. Zitronensaft darüberträufeln und 1 Stunde stehen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Zubereitung

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Knoblauch fein hacken und dazugeben. Gewürze und Salz drüberstreuen und mit anrösten. Den Kohl darin kurz anschmoren, dann mit ¼ l Wasser aufgießen und zugedeckt auf kleinster Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Aus dem Granatapfel die Fruchtkerne herauslösen und in den Topf geben. 10 Minuten köcheln lassen, falls nötig, noch etwas Wasser hinzugießen. Zum Schluss den Dill darüberstreuen.

© 2026 coquina.de