



## Le chou

### Une recette française : la soupe au chou (Auvergne)

1 chou vert  
2 oignons  
2 clous de girofle  
6 pommes de terre  
200 g de lard fumé  
6 tranches de pain rassis  
200 g de cantal  
sel, poivre

1 Grünkohl  
2 Zwiebeln  
2 Nelken  
6 Kartoffeln  
200 g geräucherter Speck  
6 Scheiben altbackenes Brot  
200 g Cantal  
Salz, Pfeffer

Faire blanchir le chou 5 minutes à l'eau bouillante.  
Egoutter et couper le chou en quartiers, mettre dans une cocotte avec les oignons piqués de clous de girofle.  
Couvrir d'eau, assaisonner et laisser mijoter 1 heure 30.  
Ajouter les pommes de terre et continuer la cuisson 30 minutes  
Faire rissoler le lard coupé en tranches.  
Mettre dans chaque assiette une tranche de pain rassis, une tranche de lard rissolé et une ou deux fines tranches de cantal.  
Verser la soupe par-dessus.

Den Kohl 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.  
Abtropfen lassen und vierteln, mit den mit Nelken gespickten Zwiebeln in einen Topf geben.  
Mit Wasser bedecken, würzen und 1 Stunde und 30 Minuten köcheln lassen.  
Die Kartoffeln dazugeben und 30 Minuten weiterkochen.  
Den in Scheiben geschnittenen Speck anbraten.  
Auf jeden Teller eine Scheibe altbackenes Brot, eine Scheibe Speck und ein oder zwei dünne Scheiben Cantal-Käse legen und die Suppe darüber gießen.

## Der Grünkohl

### Ein deutsches Rezept : Grünkohlchips

40 g Sonnenblumenkerne (können auch Kürbiskerne etc. sein)  
80 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt (abgetropft)  
1 Knoblauchzehe geschält  
2 EL frisch gepresster Zitronensaft  
3 EL Kokosöl  
1/4 TL Meersalz  
600 g Grünkohl

Den Grünkohl vorbereiten: Stiele entfernen und Blätter in große Stücke zupfen.  
Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Sonnenblumenkerne mit Tomaten, Knoblauch, Zitronensaft, Kokosöl und Meersalz in den Mixer geben und alles zu einer groben Paste zerkleinern. Die Paste in eine große Schüssel geben, den Grünkohl untermischen, bis die Blätter vollständig mit der Tomatenpaste überzogen sind. Die Mischung eventuell noch etwas salzen.

Die Grünkohlmischung auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 40-50 Minuten backen, bis die Blätter knusprig sind. Die Chips nach ca. 30 Minuten regelmäßig kontrollieren, damit sie nicht verbrennen. Die fertigen Chips aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

40 g de graines de tournesol (ou de graines de potiron, etc.)  
80 g de tomates séchées dans l'huile (égouttées)  
1 gousse d'ail pelée  
2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé  
3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco  
1/4 c. à café de sel de mer  
600 g de chou vert

Préparez le chou : enlevez les tiges et coupez les feuilles en gros morceaux.  
Préchauffez le four à 120 °C. Garnissez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.  
Placez les graines de tournesol dans un mixeur avec les tomates, l'ail, le jus de citron, l'huile de coco et le sel de mer et mélangez le tout pour obtenir une pâte grossière.  
Dans un grand bol, mélangez cette pâte de tomate avec le chou jusqu'à ce que les feuilles soient complètement recouvertes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.  
Étaler les feuilles sur la plaque du four et faire cuire à four chaud pendant 40-50 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Après 30 minutes environ, vérifiez périodiquement les chips pour vous assurer qu'elles ne brûlent pas. Laissez-les refroidir avant de servir.