



Grünkohleintopf

Grünkohlgemüse

Grünkohleintopf Die Zutaten:

1,5kg frischer Grünkohl oder
600g TK Grünkohl (aufgetaut)
500g Kartoffeln
3 Zwiebeln
150g durchwachsener Speck
30g Schweineschmalz
4 Mettwürstchen (geräuchert)
1 l Brühe
1 TL Salz
1 EL Zucker
1TL Senf
Muskatnuss
Pfeffer



Grünkohlgemüse:
(Auch als vegetarische Variante möglich)
Die Zutaten:

Die Zubereitung vom Grünkohleintopf:

- Den Grünkohl vorbereiten.
- Die Zwiebel und den Speck in Würfel schneiden.
- Kartoffeln schälen und würfeln. Mit kaltem Wasser abgedeckt lagern.
- Das Schmalz in einen großen Topf geben und erhitzen.
- Speck hinzu geben und auslassen.
- Nach ca. 2 bis drei Minuten die Zwiebeln hinzu geben und anbraten.
- Den Grünkohl hinzu geben und mit der Brühe ablöschen lassen.
- Mettwürstchen und Gewürze hinzu geben.
- Für 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
- Die Kartoffeln abgießen und hinzu geben - aufkochen lassen.
- Für weitere 20 - 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
- Abschmecken und servieren.

1kg frischer Grünkohl oder
600g TK Grünkohl (aufgetaut)
1 Zwiebel
300 ml Gemüsebrühe
30g Schmalz
1 l Brühe
1 TL Salz
1 EL Zucker
1TL Senf
Muskatnuss
Pfeffer

Die Zubereitung vom Grünkohl:

- Den Grünkohl vorbereiten.
- Die Zwiebel in Würfel schneiden.
- Das Schmalz in einen großen Topf geben und erhitzen.
- Zwiebeln hinzu geben und anbraten.
- Den Grünkohl hinzu geben und mit der Brühe ablöschen lassen.
- Gewürze hinzu geben.
- Für 60 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
- Abschmecken und servieren.



TIPP:

Wenn das Grünkohlgemüse zu flüssig sein sollte kann man es mit Haferflocken andicken.

Grünkohleintopf

Grünkohlgemüse

Frischen Grünkohl vorbereiten:

- Den Kohl von den Stielen streifen.
- In kaltem – stehenden Wasser – waschen.
- Mit kochendem Wasser überbrühen, gut abtropfen lassen.
- Den Kohl mit dem Messer grob schneiden oder durch die grobe Scheibe im Fleischwolf durchdrehen.



QR-Code scannen und Video schauen!

