Rezept

Gruenkohl

Zutaten für 2 Personen
Arbeitszeit: ca. 30 min

- 750g Grünkohl
- 1 EL Gänseschmalz
- 1 groß Zwiebel
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker
- 125 ml Brühe (Fleischbrühe)
- Muskat
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Haferflocken

Den Grünkohl waschen und die Kohlblätter vom Stiel ablösen, gut abtropfen lassen. Den Kohl mit kochendem Wasser übergießen und in schöne Stücke schneiden. Den Schmalz in einem Topf zerlassen und die Zwiebel fein gehackt zugeben, kurz andünsten lassen und dann den Kohl dazugeben. Mit der Brühe übergießen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Etwas würzen, gut verrühren und für weitere 60 Minuten kochen lassen.

Zum Abbinden abschließend noch die Haferflocken einrühren und alles gut durchziehen lassen. Dazu kann man nach Belieben Kartoffeln, Kassler, Speck, oder Mettenden servieren. Das Fleisch am besten zusammen mit dem Grünkohl im Topf garen oder erwärmen lassen.

Guten Appetit!

KW46_Gruenkohl.pdf

Zurück