



Hier und heute

Grünkohleintopf

Kohl gehört zu den gesündesten Gemüsen überhaupt und wächst auch noch direkt vor unserer Haustür. Zum Glück ist er nicht nur gesund und regional, sondern auch sehr vielseitig und lecker. Julia Floß kocht eines unserer liebsten Wintergerichte, einen deftigen Grünkohleintopf.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg frischer Grünkohl
Salz
2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz
optional: 1 Speckschwarte
1 l Gemüsebrühe oder Geflügelfond
500 g Kartoffeln, mehlig
2-3 TL Senf
4 geräucherte Mettenden
2 EL Haferflocken
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Grünkohl gründlich waschen und in reichlich Salzwasser portionsweise für 3 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Den vorbereiteten Grünkohl grob schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem großen Topf das Butterschmalz auslassen und die Zwiebeln andünsten. Wenn Sie eine Speckschwarte verwenden, die Speckschwarte zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. Den Grünkohl dazugeben. Mit Gemüse- oder Geflügelbrühe aufgießen und 25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Während der Grünkohl vor sich hin schmort, die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Mettenden mit einer Gabel anstechen und zusammen mit den Kartoffelwürfeln zum Grünkohl geben. Den Deckel schließen und den Eintopf weitere 20 Minuten garen lassen.

Wenn die Kartoffeln weich sind, die Würste herausfischen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit einem Kartoffelstampfer den Eintopf ein wenig zerstampfen. Senf, Haferflocken, sowie Salz, Pfeffer, Muskatnuss und die Würste hinzufügen, abschmecken und den Eintopf nochmals für 5 Minuten ziehen lassen.