

Deftiger Grünkohlterler

Zutaten (für 4 Personen)

- 750g kleine festkochende Kartoffeln
- 1 kg Grünkohl
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 40g Schmalz
- 1/4l Brühe
- 4 Kassler Kotelette
- 4 Mettwürstchen
- Salz und Pfeffer nicht vergessen

Zubereitung:

Verlesen Sie den Grünkohl und waschen Sie ihn gut. In kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und grob hacken.

Butterschmalz erhitzen, darin die kleingeschnittenen Zwiebeln andünsten, den Grünkohl hinzufügen und kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen.

Nach ca. 30 min. die kleingeschnittenen Kartoffeln, den Kassler und die Mettwürstchen hinzugeben.

Nochmals 30 min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer, sowie evtl. mit etwas Zucker abschmecken.

Übrigens:

Nach den Frösten schmeckt der Grünkohl erst richtig aromatisch. Sein angenehmer würziger, süßlich herber Geschmack kommt nun besonders zur Entfaltung. Und nebenbei liefert Grünkohl nicht nur Mineralstoffe, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium und Eisen, sondern auch reichlich Pro-Vitamin A und viel Vitamin C.

Daher sollte Grünkohl immer möglichst frisch verarbeitet werden!