



seasons
— for —
reasons

Grünkohl

Wenn ihr Grünkohl als Beilage zu einem traditionellen Gericht kochen wollt, werden 200 Gramm frischer Grünkohl benötigt. Als Hauptgericht und/oder wenn es nur Kartoffeln dazu geben soll, 300 bis 400 Gramm.

Für zwei Portionen:

400 Gramm Grünkohl,
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
Kokosöl oder Butterschmalz
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Prise Rohrohrzucker

(Optional: Metwürstchen, Bauchfleisch oder Rippchen)

1. Grünkohl gut waschen, ggf. 10 Minuten im kalten Salzwasser liegen lassen (das macht man, wenn Läuse oder kleine Fliegen drin sind)
2. Grünkohl von den Rippen schneiden
3. Grünkohl blanchieren: in kochendes Salzwasser geben und 3 bis 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, danach mit der Schaumkelle herausholen und sofort in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken.
4. Grünkohl gut abtropfen lassen und fein hacken.
5. 1 Zwiebel und Knoblauchzehe in feinen Würfelchen in 3 Essl. Kokosöl goldgelb schmurgeln lassen
6. Grünkohl zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen,
7. Gemüsebrühe zugeben, so dass der Boden immer bedeckt ist, den Kohl gute 45 bis 60 Minuten leise kochen lassen, zwischendrin umrühren und ggf. Brühe nachfüllen. (Bauchfleisch oder Rippchen können die gesamte Zeit mitgaren, Würstle erst 15 Minuten vor Garende zugeben).