

Lecker Deutschland: Grünkohl Bremen

Lecker Deutschland macht Sie heute mit einer norddeutschen Leib- und Magenspeise bekannt: Grünkohl!! Das Wintergemüse ist ein sehr, sehr deftiges Gericht, je nach Region kommt es mit Wurst, Kassler, Speck oder in Bremen mit Pinkel daher. Das ist eine Grützwurst. Weil die sehr speziell ist, haben wir sie (sorry liebe Bremer) in unserem Rezept durch Mettenden ersetzt.

Grünkohl will Ihre Zuwendung und Geduld. Bringen Sie für die Zubereitung also Zeit mit. Dafür belohnt er Sie, denn er mag es, aufgewärmt zu werden - was dann wiederum Zeit spart :-)

Zutaten für 4 Personen (es gibt auch Leute, die verdrücken diese Portion zu zweit)

800 g Grünkohl (frisch oder TK)

1 Zwiebel

1 dicke Scheibe Kassler (400 g)

1 dicke Scheibe Bauchspeck

2 Mettwürste

500 ml Gemüsefond

2 Esslöffel Gänseschmalz

etwas Salz

1 El Senf

3 Esslöffel Haferflocken

1 Esslöffel Rohrzucker

2-3 mittelgroße Kartoffeln (vorgekocht und gepellt)

So geht's:

Den Grünkohl waschen und die Blätter von den Stilen zupfen. Die Blätter sind ziemlich hart, deshalb werden sie erst einmal blanchiert. Geben Sie sie in reichlich kochendes Salzwasser und kochen sie sie kurz auf. Füllen Sie in der Zwischenzeit kaltes Wasser in eine große Schüssel, Eiswürfeln hineinlegen und das Wasser salzen. Gießen sie die Kohlblätter ab und schrecken Sie sie im Eiswasser ab. Das macht den Kohl bekömmlicher - und er schmeckt weniger bitter.

Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, in Gänseschmalz glasig dünsten. Das Schmalz gibt dem Gericht den besonderen Kick. Alternativ kann man auch Öl nehmen. Legen Sie die Speckscheibe dazu, obendrauf kommt der blanchierte Grünkohl. Gießen Sie die Hälfte der Brühe an. Wenn sie salzen, dann bitte vorsichtig - der Speck und später Wurst und Kasseler geben auch noch Salz ab. Alles 45 Minuten sanft köcheln lassen.

Damit die Mettwürste ihr ganzes Aroma abgeben, piksen wir sie mit einer Gabel oder einem Stäbchen an bevor wir sie zum Grünkohl geben. Das Kasseler kommt auch noch mit in den Topf.

Die restliche Brühe angießen und den Grünkohl weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch darf dann eine Pause machen: bitte herausnehmen und zur Seite legen.

Den Grünkohl mit Senf und etwas Rohrzucker würzen, gut umrühren. Dann die Haferflocken einrühren. Und nochmal alles 20 Minuten köcheln lassen - bis das Gemüse schön sämig ist.

Dazu passen karamellierte Kartoffeln:

Gekochte Kartoffeln in Würfel oder Scheiben schneiden, in Butterschmalz knusprig braten. Unbedingt Schmalz nehmen, die Butter verbrennt - und dann ist die Mühe umsonst.

Etwas Rohrzucker darüber streuen und karamellisieren lassen.

Grünkohl, Fleisch und Kartoffeln anrichten.

Guten Appetit!