



Grünkohl mit Kohlwurst und Kassler



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min. + 15 Minuten Dämpfzeit

pro Portion: 3130 kJ, 748 kcal, 58 g Kohlenhydrate, 57,7 g Eiweiß, 34,2 g Fett, 148 mg Cholesterin, 8,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Für unsere Black-Box-Challenge legen wir diesmal einen kulinarischen Stopp in Bremen, dem kleinsten deutschen Bundesland, ein. Die "Black Box Bremen" hat den 1. Frost unbeschadet überstanden und überrascht dich mit den Zutaten eines norddeutschen Klassikers: Grünkohl! Dazu gibt es Kassler, Kohlwurst, Schinkelwürfel, Kartoffeln und eine Senfsoße. Leg los und probiere unser Rezept gleich aus:

Step 1:

Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Kartoffeln in gesalzenem Wasser garen. Die Butter in die Pfanne geben und die Speckwürfel darin anbraten. Die Zwiebeln ebenfalls in die Pfanne geben.

Step 2:

Den Grünkohl waschen, die harten Enden abschneiden und den Rest mit in die Pfanne geben.

Step 3:

Mit 100 ml Gemüsefond aufgießen und für 15 Minuten dämpfen lassen.

Step 4:

Die Kohlwurst in Scheiben schneiden und ggf. pellen.

Step 5:

Eine Pfanne erhitzen und darin erst die Kohlwurst und anschließend den Kasseler anbraten. Hier wird kein zusätzliches Fett benötigt.

Step 6:

Das angebratene Fleisch aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne nochmal etwas Butter zerlassen und einen EL Mehl für eine Mehlschwitze dazugeben. Mit dem restlichen Gemüsefond aufgießen. Senf dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

2	Zwiebeln
500 g	Kartoffeln, festkochend
10 g	Butter
50 g	Speckwürfel
200 g	Grünkohl
150 ml	Gemüsefond
200 g	Kohl- oder Mettwurst
2 Scheiben	Kasseler
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
2 TL	Senf
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen