

Grünkohl traditionell

Zutaten | 8 Portionen

2 EL	Butterschmalz
2	Zwiebeln
1,5 kg	küchenfertiger Grünkohl (TK)
500 ml	Wasser
500 g	Kasseler
500 g	Bauchspeck
2 EL	Hafergrütze (optional kernige Haferflocken)
4	Kohlwürste
4	Pinkelwürste
	Salz, Pfeffer, Piment, Senf

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit: 2 Stunden

Zubereitung:

- Butterschmalz erhitzen und die geschälten, grob zerkleinerten Zwiebeln darin andünsten.
- Den Grünkohl dazugeben und das Wasser angießen.
- Kasseler und Bauchspeck auf den Kohl legen und ca. 1,5 Stunden kochen.
- Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.
- Die Hafergrütze unter den Kohl rühren.
- Kohl- und Pinkelwürste zum Grünkohl geben und weitere 30 Minuten kochen.
- Mit Salz, Pfeffer, Piment und Senf abschmecken.

Tipp:

Dazu reicht man Salz- oder Bratkartoffeln.

Regional unterscheidet sich das Grünkohlrezept in Niedersachsen durch die Würstchen: in Hannover serviert man beispielsweise Bregenwurst, in Oldenburg und Bremen dagegen Pinkel (allerdings in unterschiedlicher Zusammensetzung).

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 666 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
1419 kcal	122 g	9,50 g	69,4 g	458 mg