

# Westfälischer Spitzkohleintopf

Zutaten | 4 Portionen

1 TL	Kümmel
1 EL	Öl
100 g	Speck
2	Zwiebeln
500 g	Kartoffeln
500 g	Brühe
	Salz, Pfeffer
2	Lorbeerblätter
1 kg	Spitzkohl
4	Bratwürste
1 Bund	Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Min.

## Zubereitung:

- Kümmel mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.
- Öl im Topf erhitzen. Speck würfeln und in dem Öl anbraten.
- Zwiebeln abziehen, würfeln, dazugeben und kurz anschwitzen lassen.
- Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und dazugeben.
- Alles mit Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblättern würzen. Eingeweichter Kümmel über dem Eintopf ab seihen und alles 10 Minuten köcheln lassen.
- Spitzkohl putzen, waschen in 2 cm breite Streifen schneiden, zugeben und ca. 5-8 Minuten bissfest garen.
- Bratwürste vom Darm befreien, mit feuchten Händen aus der Bratwurstmasse Klöße formen, zugeben und 5 Minuten in dem Eintopf mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- Petersilie waschen, hacken und vor dem Servieren über den Eintopf streuen.

## Tipp:

Verfeinern kann man den Spitzkohleintopf mit einem Löffel Crème fraîche.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von ca. 681 g

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
554 kcal	32,8 g	30,8 g	28,2 g	30,8 mg

