

GRÜNKOHL MIT KARAMELLISIERTEN KARTOFFELN



GRÜNKOHL MIT KARAMELLISIERTEN KARTOFFELN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 6 Personen | 90 Min.

Zutaten

- 500 g Kassler
- 100 - 150 g Schweineschmalz
- 4 Zwiebeln
- 1,5 kg geputzter Grünkohl
- 3/4 l Fleischbrühe (vom gegarten Kassler)
- 1 - 2 TL Senf
- 1 - 2 TL Salz
- 1 - 2 TL Pfeffer
- 2 TL SweetFamily Feiner Zucker
- 1 Bregen - oder Grützwurst
- 1,5 kg Kartoffeln
- 20 g Butter
- ca. 2 EL SweetFamily Feiner Zucker
- 1 l Wasser



2959

ZUBEREITUNG

658

Kcal

Pro Portion

31.3

Gramm

Eiweiß

49.2

Gramm

Kohlenhydrate

36.6

Gramm

Fett

Das Kassler 20 Minuten lang in 1 Liter Wasser gar kochen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, das Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Grünkohl hinzugeben und mit 750ml der Fleischbrühe (vom Kassler) aufgießen. Mit Senf, 2 TL Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und 90 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Kartoffeln in der Zwischenzeit schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die gegarten Kartoffeln in kleinen Mengen in die Pfanne geben, mit je 1/2 EL Zucker bestreuen und so lange schwenken bis der Zucker karamellisiert und die Kartoffeln goldbraun angebraten sind.

Kurz vor Ende der Garzeit des Kohls die Bregenwurst aufschneiden, unterheben und das Ganze nochmals aufkochen lassen. Grünkohl mit Kartoffeln, Kassler und Bregenwurst anrichten.

Wusstest du, ...

... dass die Bregenwurst eine Art Mettwurst ist, die als Spezialität in Niedersachsen und der Region Magdeburg traditionell zum Grünkohl gegessen wird? Hier ist Grünkohl übrigens auch bekannt als „Braunkohl“.

... dass der Grünkohl sehr reich ist an Vitamin A, B und C? Er gilt deshalb als vitaminreichstes Gemüse überhaupt.

Gemüse: Zwiebel