

Deftiger Grünkohl

Deftig. Würzig. Wie von Oma. Grünkohl ist das perfekte Wintergericht, denn es steckt voller Vitamine und wärmt dich von innen. Langsam in Fond geschmort und mit Senf, Zucker und Pfeffer gewürzt entfaltet der Kohl so sein volles Aroma. Statt Pinkel, Kassler und Mettenden kannst du den Grünkohl dabei auch ganz einfach mit veganen Bauern-Knackern zubereiten.



Grünkohl | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 700 Gramm Grünkohl | 100 Gramm Zwiebel
| 25 Gramm (vegane) Butter | 400 Milliliter [Geflügelfond](#) oder
[Gemüsefond](#) für eine vegane Version | 2 Esslöffel Senf | 1
Esslöffel Salz | 1 Esslöffel Zucker | 1 Teelöffel Pfeffer |
300 Gramm Mettenden oder 300 Gramm vegane Bauern-Knacker mit
einem Esslöffel Öl



Grünkohl | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (80 Minuten): 1. Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den Stilen zupfen. 2. Grünkohl in heißem Wasser drei Minuten blanchieren, dann abschütten und ausdrücken. 3. Zwiebel schälen und fein würfeln. 4. Mettenden bzw. Bauern-Knacker (hier zusätzlich ein Esslöffel Öl verwenden) in einem großem Topf rundherum anbraten, dann herausnehmen. 5. Zwiebeln im Bratensatz glasig braten, dann Grünkohl hinzugeben und zwei Minuten mitbraten. 6. Mit Fond ablöschen und den Grünkohl bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kartoffelbeilage zubereiten. Ich empfehle Röstkartoffeln. 7. Deckel abnehmen und Grünkohl weitere 30 Minuten köcheln lassen. Sollte dann noch Flüssigkeit vorhanden sein, Hitze erhöhen und Grünkohl braten, bis diese verdampft ist. 8. Grünkohl mit Senf, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. 9. Sofort servieren oder Grünkohl bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine [Einkochhinweise](#)).

Jetzt noch mehr [Grünkohl-Rezepte](#), [Hausmannskost-Rezepte](#) oder [vegane Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 640 Kalorien | 35,7 Gramm Fett | 18,6 Gramm Kohlenhydrate | 57 Gramm Eiweiß