

Der Kochklub für Jugendliche



Grünkohlgerichte

GRÜNKOHL MIT PINKEL

1 kg Grünkohl, 2 Zwiebeln oder Schalotten, 2 EL Gänseschmalz, 250 ml Gemüsebrühe, 250 g Rauchfleisch, 300 g geräucherte Mettwurst, 400 g Pinkel (Grützwurst), 3 EL Haferflocken, Salz und Pfeffer

1. Putzen Sie den Grünkohl, lösen Sie die Blätter vom Strunk, waschen Sie ihn und schneiden Sie harte Stellen ab. Blanchieren Sie die Blätter etwa zwei Minuten in kochendem Salzwasser, lassen Sie sie abtropfen und hacken Sie sie.
2. Schälen und hacken Sie die Zwiebeln. Erhitzen Sie das Schmalz in einem Topf und dünsten Sie die Zwiebeln darin an. Geben Sie den Grünkohl hinzu und lassen Sie ihn unter Rühren mitschmoren.
3. Gießen Sie die Brühe an, würzen Sie den Kohl mit Salz und Pfeffer und lassen Sie das Ganze etwa 25 Minuten köcheln.
4. Geben Sie nach der Garzeit das Rauchfleisch dazu und lassen Sie alles abgedeckt weitere 15 Minuten köcheln.
5. Schneiden Sie die Mettwurst in Scheiben und geben Sie sie mit der Grützwurst zum Grünkohl. Weitere 20 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen.
6. Rühren Sie die Haferflocken unter und lassen Sie sie zehn Minuten quellen. Schmecken Sie zum Schluss den Grünkohl ab und servieren Sie ihn mit Salzkartoffeln.

GRÜNKOHL-AUFLAUF MIT METTWURST

600 g Grünkohl, 300 g Kasseler ohne Knochen, 600 g Kartoffeln, 3 Mettwürste, 2 Zwiebeln, 2 EL Schweineschmalz, 2 Eigelb, 2 EL Crème fraîche, Salz und Pfeffer, 1 EL Senf

1. Schälen und würfeln Sie zunächst die Zwiebeln und dünsten Sie sie mit Schmalz in einem Topf an. Nun den Grünkohl hinzugeben und mit Pfeffer und Senf würzen.
2. Schneiden Sie den Kasseler und die Mettwurst in größere Würfel und mischen Sie sie unter den Kohl.
3. Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad vor. Waschen und schälen Sie in der Zwischenzeit die Kartoffeln und schneiden Sie sie in dicke Scheiben.
4. Schichten Sie dann im Wechsel Grünkohl und Kartoffeln in einer Auflaufform, enden Sie mit Kartoffeln.
5. Vermengen Sie zum Schluss das Eigelb mit der Crème fraîche und verteilen Sie das Ganze über den Auflauf.
6. Geben Sie den Auflauf für 60 Minuten in den Backofen. Ist die oberste Schicht knusprig und goldbraun, ist der Auflauf fertig und kann auf einem Teller angerichtet werden.

Jugendzentrum
TEMPEL
der evangelischen
Friedenskirchengemeinde

