

Grünkohl,

Ostfriesisches Traditionsgericht

Ca. 8 Personen

2,5Kg Grünkohl, Tiefgefroren

250 g Zwiebeln

150g Bauchspeckwürfel

250 g Schweineschmalz

250g Hafergrütze

150g Knuspergrieben

2-3L Fleischbrühe

**8 Pinkelwürste oder geräucherte/luftgetrocknete Mettwürste
oder Ihre Lieblings Mettwurst.**

**1-1,5 Kg Kasslernackn oder Kasslerbauch
(mit oder ohne Knochen – wie es beliebt)**

Zubereitung:

Die Mettwürste und den Kassler in gesalzenem Wasser garziehen lassen (ca. 45min, nicht kochen) und zwar so, dass min. 2-3L kräftige Brühe dabei rauskommen. Die Brühe wird für den Grünkohl benötigt.

Die Zwiebeln in Würfel schneiden und zusammen mit den Bauchspeckwürfeln in einem großen Topf in den 250g Schweineschmalz glasig anbraten. Mit 2L Fleischbrühe auffüllen und den Grünkohl hinzugeben. Ist der Grünkohl aufgetaut, sollte er jetzt leicht mit Brühe bedeckt sein. Ansonsten nachfüllen. Ein TL scharfer Senf und von den 150g Knuspergrieben 100g dazugeben und jetzt mindestens 2, besser 3 Stunden gar köcheln lassen. Der Grünkohl wird dadurch dunkelgrün. Gelegentlich umrühren. Dann die 250g Hafergrütze hineinrühren und weiter köcheln lassen. Die Hafergrütze quillt jetzt langsam auf und bindet dadurch den Grünkohl. Das dauert ca. 45 Min bis 1,5 Stunden – je nachdem wie viel Brühe noch vorhanden ist. Währenddessen den Grünkohl auch öfter mal umrühren. Wird dieser zu trocken einfach etwas Brühe hinzugeben. Bleibt er zu flüssig - einfach weiterkochen. Der Grünkohl ist nicht so empfindlich. Es macht dem Grünkohl auch nichts aus wenn dieser leicht „ansetzt“ (nicht anbrennt!). Dieser „Ansatz“ kann in den Grünkohl mit eingerührt werden und gibt nochmal richtig Geschmack. Und das geht so: Bemerkte man beim Umrühren, dass der Grünkohl am Topfboden leicht ansetzt, den Topf vom Ofen nehmen und ein paar Minuten „ruhen“ lassen. Dadurch weicht der „Ansatz“ auf und kann leicht vom Topfboden entfernt und dem Grünkohl untergerührt werden. Dann den Topf wieder auf den Ofen stellen und nochmals ansetzen lassen, anschließend wieder ruhen lassen. Dieses „ansetzen -ruhen- ansetzen“ ruhig 4-5 mal wiederholen oder eben so oft, bis einem das Ergebnis gefällt. Das bedarf ein bisschen Übung und wird wohl nicht so einfach beim ersten mal gelingen. Einfach weiterüben bis es klappt.

Der fertige Grünkohl sollte eine Konsistenz haben wie in etwa Spinat oder Kartoffelpüree oder eben so wie Sie ihn im Seestern auch schon gegessen haben. Mit würzen aufpassen da die Fleischbrühe vermutlich schon kräftig genug ist. Das Fleisch nach belieben mit dem Grünkohl anrichten und die restlichen Knuspergrieben heiß auf dem Grünkohl servieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln.

Gutes gelingen und guten Appetit!



Deichstraße 8
26506 Norden-Norddeich
www.seestern-norddeich.de
info@seestern-norddeich.de

