

Hier und heute



Grünkohleintopf mit Mettenden und Kartoffeln

Fabian Timmer macht einen Winterklassiker mit Gemüse aus der Region: Grünkohleintopf mit Mettenden und Kartoffeln.

Das Rezept

von Fabian Timmer für vier Personen

Zutaten

- 1 kg frischer Grünkohl (alternativ: 600 g TK-Grünkohl, bereits geputzt)
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 4-6 Mettenden oder Kohlwürste (je nach Größe und Geschmack)
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Schweineschmalz oder Butter
- 750 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- 1 TL Senf
- 1 EL Haferflocken (zum Abbinden, optional)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1-2 TL mittelscharfer Senf oder grober Körnersenf (nach Geschmack)
- Optional für kräftigeren Geschmack:
 - 1 Stück Kasseler oder Bauchspeck (ca. 200 g)
 - 1 Schuss Apfelsaft oder Malzbier

Zubereitung

Frischen Grünkohl gründlich waschen, von dicken Stielen befreien und grob schneiden.

In kochendem Salzwasser zwei bis drei Minuten blanchieren, anschließend eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. (Bei TK-Grünkohl entfällt dieser Schritt.)

Zwiebeln feinwürfeln, in einem großen Topf mit Schmalz oder Butter glasig anschwitzen. (Falls verwendet) Bauchspeck oder Kasslerwürfel zugeben und leicht anrösten.

Den vorbereiteten Grünkohl zugeben, kurz mitschwitzen und mit Brühe ablöschen.

Senf, Pfeffer und eine Prise Zucker hinzufügen.

Alles bei milder Hitze ca. eine Stunde leise köcheln lassen. Je länger der Grünkohl zieht, desto aromatischer wird er.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Nach etwa 30 Minuten Garzeit die Kartoffeln zum Grünkohl geben.

Mettenden im Ganzen auf das Gemüse legen und alles weitere 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Grünkohl weich sind.

Mettenden herausnehmen, in Stücke schneiden und zum Schluss wieder unterheben.

Mit Salz, Pfeffer, Senf und eventuell einem kleinen Schuss Apfelsaft oder Malzbier abschmecken. Optional Haferflocken einrühren, um den Eintopf leicht zu binden.

Tipps

- Ein Löffel Apfelmus oder Spritzer Apfelessig runden den Geschmack wunderbar ab.
- Mettenden durch gebratene Räuchertofu-Würfel ersetzen, Brühe entsprechend anpassen.
- Wer es klassisch mag, lässt ein Stück Kassler oder Schweinebauch gleich mitköcheln – das gibt Tiefe.

Hier und heute



- Haferflocken oder eine geriebene Kartoffel sorgen für eine natürlich sämige Konsistenz.
- Nach dem Garen eine Stunde ruhen lassen, danach erneut aufwärmen – so entfalten sich die Aromen noch intensiver.
- Der Eintopf schmeckt am nächsten Tag noch besser, da die Aromen vollständig durchziehen. Gekühlt hält er sich zwei bis drei Tage, lässt sich aber auch hervorragend einfrieren. Beim Aufwärmen ggf. etwas Brühe oder Wasser zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
- Portionsweise einfrieren – beim Auftauen langsam im Topf oder Wasserbad erhitzen, nicht sprudelnd kochen.