

## REZEPTE DER WOCHE

### Ideen für die Grünkohl-Saison

*Delikat und richtig schön deftig*

Grünkohlgerichte eignen sich auch für den kleinen Haushalt, denn viele lassen sich gut einfrieren.

#### Grünkohl-Suppe Kopenhagen

**Zutaten (für 4 Personen):** 350 g geputzter Grünkohl, 1 in Ringe geschnittene Stange Porree, 2 EL gehacktes Selleriegrün, 1 l Fleischbrühe, 3 EL geschrotete Gerste, Zucker, Salz, Muskat, 2 Nelken, 120 g Speck.  
**Zubereitung:** Grünkohl klein schneiden, fein hacken. Mit in Ringen geschnittenem Porree, Selleriegrün, Nelken und Brühe 15 min sanft köcheln. Gerste einrieseln lassen, 15 min garen. Mit Zucker, Salz und Muskat würzen. Gewürfelten Speck auslassen, auf Suppe streuen.

#### Grünkohl-Gemüse

**Zutaten (für 4 Personen):** 1 kg Grünkohl, 1 Bund Suppengemüse, 1 Zwiebel, 4 Tomaten, Salz, 1 kleine Mettwurst, 4 EL Butterschmalz, 500 ml Gemüsebrühe, 250 ml Rauchfischfond, 1 Lorbeerblatt, 4 Nelken, 1 TL Koriander, Pfeffer, 1 EL Zucker, 2 EL Mehl, 1 Aal, Salz.  
**Zubereitung:** Vom Kohl Blattrippen entfernen. Suppengemüse schneiden. Geschälte Zwiebel würfeln. Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren. Kerne entfernen, Fruchtfleisch schneiden. Kohl 5 min in gesalzenem Wasser blanchieren, abschrecken, ha-



**Grünkohl ist die Leibspeise vieler Freunde der herzhaften Küche.**

*Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood*

cken. 2 EL Butterschmalz im Topf erhitzen. Kohl, Suppengemüse, Zwiebel und Wurstscheiben anbraten. Brühe und Fond angießen, Lorbeer, Nelken, Koriander, Pfeffer und Zucker zufügen. 60 min köcheln. Abgezogenen Aal mundgerecht zerteilen, salzen, mehlieren. In Butterschmalz braten. Tomaten zum Gemüse geben, Aal obenauf legen, ziehen lassen.

#### Grünkohl mit Äpfeln

**Zutaten (für 4 Personen):** 150 g getrocknete Apfelfringe, 1 EL Zitronensaft, 1 kg Grünkohl, 1 Zwiebel, 20 g Butter, 500 ml Schweinebrühe, Salz, Pfeffer.  
**Zubereitung:** Apfelfringe über Nacht in Wasser mit Zitronensaft einlegen. Geputzten Grünkohl 5 min in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Abschrecken, abtropfen, ganz fein schneiden. Gewürfelte Zwiebel in Butter angehen lassen, Grünkohl und Brühe zugeben. Abdecken, rund 60 min sanft dünsten. Nach 40 min klein geschnittene Apfelfringe und etwas vom Einweichwasser hinzufügen, salzen, pfeffern.

#### Grünkohl-Gratin

**Zutaten (für 4 Portionen):** 1,5 kg Grünkohl, 4 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 40 g Butter, 125 ml Gemüsefond, 200 g Gouda, 1 Mettwurst, Salz, Pfeffer.  
**Zubereitung:** Dicke Blattstiele vom Kohl ausschneiden. Kohl in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, abschrecken, abtropfen, hacken. Kartoffeln schälen, würfeln. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Zwiebeln in Butter angehen lassen, Kohl und Kartoffeln zugeben, anbraten, mit Fond löschen. 50 min zugedeckt köcheln, salzen, pfeffern, in gebutterte Auflaufform füllen, Wurst in Scheiben schneiden, auflegen. Mit Käse bestreuen, 10 min gratinieren.

#### Grünkohl aus dem Backofen

**Zutaten (für 2 Personen):** 500 g Grünkohl, 250 g geschälte Pellkartoffeln, 150 g gekochter Schinken, Salz, Pfeffer, Öl. Guss: 75 ml Sahne, 75 g Jogurt, 2 Eigelb, 6 EL Milch, 1/2 EL Speisestärke, 30 g geriebener Käse, Salz, Muskat. Außerdem: 50 g geriebener Käse.  
**Zubereitung:** Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gesalzenes Wasser aufkochen. Dicke Blattrippen vom Kohl entfernen, Blätter in Wasser drücken, aufkochen, abgießen, abschrecken, abtropfen, schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden, Schinken würfeln. Auflaufform fetten. 1 Lage Kartoffeln in Form legen, salzen, pfeffern. Je 1 Lage Kohl und Schinken auflegen. Mit Kartoffeln bedecken, salzen, pfeffern, Schinken darauf geben. Mit Kohl enden. Eigelb, Milch und Stärke mischen, Sahne, Jogurt und Käse unterrühren, salzen, mit Muskat würzen, über Kohl gießen, mit Käse bestreuen. 30 min backen.