

Kasseler aus dem Ofen mit Grünkohl

Zutaten für das Kasseler (für 4 Personen):

- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Salbei
- 1 Bund Majoran
- 4 Lorbeerblätter
- etwas Olivenöl
- 500 g Kasseler
- 1 TL Honig
- 1 EL Schwarzer Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- nach Bedarf: Gemüsereste

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kräuter im Ganzen auf ein Backblech legen. Mit etwas Wasser und Olivenöl benetzen, damit sie nicht verbrennen. Pro Person 1 Scheibe Kasseler oder ein entsprechend großes ganzes Stück auf die Kräuter betten. Honig in heißem Wasser auflösen und das Bratenstück damit einpinseln. Frisch gemörserten Pfeffer aufstreuen. Nach Geschmack außerdem angedrückte Knoblauchzehen sowie Gemüsereste auf das Blech geben.

Das Blech in den Ofen schieben und die Temperatur auf 160 Grad reduzieren. Das Fleisch je nach Größe rund 1.5 Stunden braten. Dabei immer wieder kontrollieren und erneut Honigmarinade auf die Kruste pinseln. Den fertigen Braten in dünne Scheiben schneiden und mit Grünkohl servieren.

Zutaten für den Grünkohl:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 800 g fein gehackter Grünkohl
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Zucker
- Meersalz
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Butter

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Grünkohl dazugeben und mit Muskat, Zucker und Meersalz würzen. Gut verrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zum Schluss die Butter dazugeben. 20-25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Brühe hinzufügen.

Tipp:

Rainer Sass verwendet für dieses Gericht frischen, bereits fein gehackten Grünkohl. Wer den Kohl im Ganzen kauft, putzt und zerkleinert, benötigt etwa die doppelte Menge.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 09.10.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen