Grünkohl - klassisch und vegan

Zutaten für den Grünkohl (für 4-6 Personen):

· 1 kg frischer Grünkohl
· 2 Zwiebeln
· 3 EL Senf
· 1 gehäufter EL Puderzucker
· 4 EL Olivenöl
· 1.25 bis 1.5 l Gemüsebrühe
· 1 Prise Muskat
· 1 Prise Piment
· Salz
· Pfeffer

Für beide Varianten sind die ersten Zubereitungsschritte gleich. Den Grünkohl zunächst gründlich waschen und die dicken Blattstiele entfernen. Kochwasser erhitzen, den Grünkohl darin 3-4 Minuten blanchieren und zusammenfallen lassen. In kaltem Wasser abschrecken und danach die Flüssigkeit gut ausdrücken. Den Kohl nun nach Geschmack in grobe oder feine Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Puderzucker und Senf hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Grünkohl hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Die Brühe angießen. Der Kohl sollte maximal bis zur Hälfte bedeckt sein. Das Gemüse mit Piment, Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen und etwa 1,5 Stunden bei mäßiger Hitze schmoren.

Zutaten für die Fleisch-Variante:

· Kohl- und Pinkelwürste
· Kasseler-Bauch
· Kasseler-Koteletts
· Olivenöl

Kasseler-Bauch oder andere gepökelte oder geräucherte Fleischstücke vom Schwein (Menge nach Belieben) nach der Zugabe der Brühe in den Topf zum Grünkohl geben. Die Würste erst in der letzten halben Stunde dazugeben. Während der Schmorzeit gegebenenfalls noch etwas Brühe hinzufügen. Die Kasseler-Koteletts separat in einer Pfanne braten. Sie werden beim Schmoren zu trocken. Dafür Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten goldbraun braten. Fleisch und Würste in Stücke schneiden und mit dem Grünkohl servieren. Dazu Salzkartoffeln reichen.

Zutaten für die vegane Variante:

· 1 Orange oder Blutorange
· 5-6 Tomaten
· 1 EL Kräuter der Provence
· Salz
· Pfeffer
· Zucker
· Olivenöl

Orange oder Blutorange gut waschen und die Schale abziehen oder abreiben. Den Saft ausdrücken. Beides mit der Brühe zum Grünkohl geben. Als Beilage gebratene Tomaten servieren. Dafür die Tomaten vierteln und mit Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die gewürzten Tomaten darin kurz braten. Grünkohl mit den Tomaten auf Teller geben und dazu Salzkartoffeln servieren.

Sendung/Quelle: DAS!
Sendetermin: 20.01.2023
Koch/Köchin: Rainer Sass

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