

Informationen zur Sendung vom 16.11.2022

Grünkohl mit glacierten Ofenkartoffeln

Von Ulla Scholz

Zutaten (2 – 3 Personen)

Grünkohl

500 g Grünkohl (geputzt)
2 – 3 EL Grünkernschrot
500 ml Brühe
1 Zwiebel
100 g Speck
Salz
Pfeffer
Gänseschmalz zum Anbraten

Ofenkartoffeln

1 kg Kartoffeln
100 ml Öl
150 ml Wasser
Salz
Pfeffer
Puderzucker

Außerdem nach Gusto

Frühstücksspeck
Mettwurst
PINKELWURST
Kasseler
Senf

Zubereitung

Für die Ofenkartoffeln das Gemüse schälen und waschen. Die Kartoffeln im Ganzen belassen und von der flacheren Seite her mehrmals bis zur Mitte hin anschneiden. Die Knollen mit den Schnittstellen nach oben in eine passende, ofenfeste Pfanne legen.

Das Wasser angießen, die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen, danach mit Öl bestreichen. Die Form auf mittlerem Einschub für circa 60 Minuten bei 180 Grad backen. Kurz vor Ende der Garzeit, die Kartoffeln noch einmal etwas einölen und mit ein wenig Puderzucker bestreuen.

Für den Grünkohl das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, dann fein würfeln. Den Speck von der Schwarte befreien und ebenso in Würfel teilen.

In einem passenden Topf circa 1 EL Gänseschmalz erwärmen und darin die Speck- und Zwiebelwürfel anschwitzen. Den Grünkohl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe auffüllen und alles sorgfältig umrühren. Den Grünkohl 30 Minuten sanft garen und anschließend den Grünkernschrot gleichmäßig auf dem Kohl verteilen. Ähnlich wie bei der Hafergrütze, darf jetzt nicht umgerührt werden. Das Getreide gart im Gemüsedampf bei geschlossenem Topfdeckel. Erst vor dem Anrichten wird alles umgerührt und endgültig abgeschmeckt.

Informationen zur Sendung vom 16.11.2022

Grünkohl mit glacierten Ofenkartoffeln

Von Ulla Scholz

Anrichten

Den Grünkohl auf Tellern verteilen und mit den Ofenkartoffeln servieren. Je nach Gusto mit geröstetem Speck, Mettwurstchen oder Kasseler servieren. Dazu etwas Senf reichen.

Meine Küchentipps

Grünkohl immer selbst zu putzen!

Zerkleinert und in eine Plastiktüte verpackt, lässt sich beim Einkauf des Grünkohls nicht prüfen, ob das Gemüse auch wirklich frisch ist. Oft entfaltet das Schnittgut nach dem Öffnen zuhause einen unangenehmen, muffigen Geruch. Durch Waschen, Zerkleinern und Lagern ergibt sich ein hoher Vitaminverlust. Zudem können sich Schimmelpilze in der Plastiktüte bilden. Durch erneutes Waschen vor dem Kochen spült man dann daheim noch einmal wertvolle, wasserlösliche Vitamine an den Schnittstellen aus.

In der Küche wird Gemüse und Obst immer vor dem Schneiden gewaschen. In dem Fall die Grünkohlzweige besser im Ganzen kaufen und vor dem Häckseln in Wasser reinigen, dann kurz abtropfen lassen. Das krause Grün von den Stängeln zupfen und mit dem Kochmesser oder einer Küchenmaschine zerkleinern. Diese Mehrarbeit lohnt sich allein schon deshalb, weil im vorgeschrittenen Grünkohl oft noch Reste der harten Stängel zu finden sind.

Grünkohl als Superfood

Grünkohl ist ein gesundes, regionales Wintergemüse. Das heimische Superfood enthält pflanzliches Eiweiß und versorgt uns mit Calcium und Eisen. Grünkohl punktet mit Vitamin C, Vitamin K und zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen.

Wurst und Kassler sanft erwärmen

Wenn Räucher- und Pinkelwürste sowie Kasseler im Grünkohl mitgekocht werden, sollten diese Zutaten nur kurze Zeit im Gemüse ziehen. Langes Garen – was ich immer wieder in Rezepten und Videos lese und sehe – trocknet diese Fleisch- und Wurstwaren aus. Wer den Räuchergeschmack im Grünkohlgemüse verstärken möchte, gart deshalb besser eine Speckscheibe mit, die vor dem Verzehr einfach entfernt wird.

Vegetarische Variante

Vegetarier ersetzen Gänseschmalz durch Butter oder Öl. Der Speck kann durch Räuchertofu ausgetauscht werden. Als weitere Beigabe passen – statt Wurst oder Fleisch – gebratene Spiegeleier.