



Der Bauernmarkt im Internet
www.bauernmarkt-olpe.de

Rezept aus der Region

Grünkohl Sauerländer Art

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Grünkohl
- Schmalz
- 200 g durchw. Speck
- 3 Zwiebeln
- 0,5 l Brühe
- 4 Mettwurstchen
- 600 g Kassler am Stück
- 2 EL Haferflocken
- 1-2 EL Senfkörner
- Salz, Pfeffer
- Senf



Zubereitung:

1. Speck und Zwiebeln würfeln und in einem großen Topf in heißem Schmalz braten.
2. Grünkohl waschen und putzen. In heißem Wasser kurz blanchieren und klein schneiden. Zu dem Speck und den Zwiebeln in den Topf geben und anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und aufkochen. Insgesamt ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen.
3. Kassler nach einer halben Stunde zum Grünkohl geben, Würste nach einer weiteren halben Stunde zugeben. Nach 1 ¼ Stunden Haferflocken und Senfkörner unter den Kohl rühren.
4. Nach Ende der Garzeit Kassler und Würste aus dem Topf nehmen und den Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kassler in Scheiben schneiden.
5. Grünkohl mit Kassler und Mettwurstchen auf einer Platte anrichten und mit Senf und Salzkartoffeln servieren.

Dazu schmeckt ein kühles Pils und nach dem Essen ein Korn oder Aquavit.

Guten Appetit!