

Grünkohl aus  
Lisdorf  
- dat „Mous“ sinn -



Lisdorfer-Frischgemüse



# Impressum

## Herausgeber:

Landwirtschaftskammer für das Saarland  
Lessingstrasse 12-14  
66121 Saarbrücken

Lisdorfer Frischgemüse GmbH  
Überherrner Straße 17  
66740 Saarlouis  
Tel. 06831 40621, Fax 46847

Auskunft : H. Müller  
Dillingerstrasse 67  
Tel: 06881 928 267, Fax: 260  
e-Mail: heide.mueller@lwk.saarland.de

## Autoren:

Heide Müller  
Landwirtschaftskammer für das Saarland  
66822 Lebach, Dillingerstrasse67

Elmar Thewes  
Landwirtschaftskammer für das Saarland  
Lessingstrasse 12 – 14  
Tel: 0681 66505  
e-Mail: elmar.thewes@lwk.saarland.de

## Der Rezeptteil wurde mit freundlicher Unterstützung

### Erstellt von:

#### Lisdorfer Bäuerinnen

Ilka Morguet  
Holzmühle, 66740 Saarlouis – Lisdorf  
Maria Scholly, Neue Welt Strasse, 66740 Saarlouis - Lisdorf

## Saarbrücker Zeitung

Redaktion "Saarland und Nachbarn"  
Rezeptauswahl von Teilnehmern  
am Rezept – Wettbewerb "Grünkohl einmal anders"  
im Januar 2003

## St. Wendeler Ölsaaten

Hofgut Haschberg  
66606 St. Wendel

## Druck

Heinz Klein GmbH, 66740 Saarlouis Lisdorf  
Auf der Wies 7, Tel. 0 68 31-30 71



**L.  
F.  
G.**

**Lisdorfer-Frischgemüse**

Handelsgesellschaft mbH



Ölwinne mit Biss

**Saarbrücker Zeitung**

**Rapsöl**

**HK**  
HEINZ KLEIN

Alle Beiträge zum Thema Gesundheit schließen eine medizinische Versorgung nicht aus.  
Saarbrücken, im Januar 2004



# Erwerbsmäßiger Anbau von Grünkohl

Kohlarten spielen im deutschen Gemüsebau eine herausragende Rolle. Neben Kopfkohlarten sind hier auch Kohlrabe, Blumenkohl / Brokkoli, Rosenkohl und auch Grünkohl zu nennen.

Letzterer wird im Saarland auf einer Fläche von 2,6 Hektar oder knapp 2 % der Gemüsebaufläche kultiviert. Leider führt er ein Schattendasein, was angesichts seiner ernährungsphysiologischen Vorteile für die winterliche Ernährung des Menschen zu bedauern ist. (Quelle: Gemüseanbauerhebung des Statistischen Landesamtes Saarland 2000).

Wie Kohl im Allgemeinen wird auch Grünkohl bevorzugt in feuchten, niederschlagsreichen Regionen kultiviert. Traditionell ist er daher in Norddeutschland sehr verbreitet. Unter Kohlarten ist er wohl am anspruchlosesten in Bezug auf Witterungsverlauf, Bodenstruktur und Nährstoffversorgung. Er liebt mittelschwere bis schwere Böden.

Die Aussaat erfolgt ab April bis Juni entweder direkt in frische, krümelige und nahrhafte Böden an Ort und Stelle oder in Vorkultur mit später Pflanzung im Feld. Allgemein hat er ein hohes Nährstoffbedürfnis; im Vergleich zu den verwandten Kohlarten liegt es jedoch am unteren Ende der Bandbreite.

Die etwaige Vorkultur wird meist in dafür spezialisierten Unterglas-Jungpflanzenbetrieben gehandhabt, die das Saatgut direkt in kleine würfelförmige Erdpressballen ablegen und zur Keimung bringen. Nach der Abhärtung gelangen die Jungpflanzen ca. 4 Wochen später zum Feldgemüsebauer, der sie im entsprechenden Abstand ab Ende Juni bis Mitte Juli auf dem vorbereiteten Acker auspflanzt. Die Kultur wird regelmäßig mit der Hackmaschine gehackt, um lockere, krümelige Bodenverhältnisse zu schaffen und Unkrautwuchs zu erschweren. Bei Bedarf wird bewässert, sofern der Acker bewässerbar ist. Grünkohl zählt aufgrund seiner relativen Anspruchslosigkeit zu den Feldgemüsearten, die auch ohne Bewässerung im Saarland regelmäßig hohe Erträge bringen. Notwendige Pflanzenschutzmaßnahmen werden nach Bedarf durchgeführt.

Die Ernte erfolgt ab Oktober bis in den Winter.

Die Lisdorfer Bauern produzieren seit 1993 nach den bundeseinheitlich geltenden Vorschriften des kontrolliert-integrierten Anbaus, die Anfang 2002 erweitert worden sind und heute "Richtlinien für das Qualitätssicherungssystem Obst und Gemüse" heißen. Sowohl Betriebe als auch Produkte werden regelmäßig von neutralen Prüfinstitutionen überwacht. Damit erstet der Verbraucher ein gesundheitlich hochwertiges Gemüse, das unter umweltschonenden Bedingungen kultiviert wird.

Es wird besonders geachtet auf:

- eine bedarfsgerechte Düngung nach vorausgegangener Bodenuntersuchung
- die Einhaltung der Regeln des integrierten Pflanzenschutzes, bei dem mechanische und biologische Verfahren vor sachgemäßen chemischen Maßnahmen einzusetzen sind
- die Erhaltung und Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit als Grundlage der landwirtschaftlichen Erzeugung.

Elmar Thewes Landwirtschaftskammer für das Saarland



# Grünkohl

...es ist schon eigenartig: je einfacher und biederer ein Gemüse ist, desto mehr wird darüber die Nase gerümpft. Dabei verbirgt sich der wahre Reichtum der Natur gerade in den billigsten Nahrungsmitteln.....und dazu zählt auch der Grünkohl.

Grünkohl, auch Braunkohl, Blätterkohl oder Blattkohl genannt, gehört zu den Kreuzblütlern.

Grünkohl kommt aus dem östlichen Mittelmeerraum, wo er schon vor 2000 Jahren bekannt war. Er war immer ein Küstengewächs und ist es bis heute geblieben. Trotz bescheidener Ansprüche an Klima und Boden hat er weltweit keine große Verbreitung erlangt.

Der Hauptanbau dieses wertvollen Gemüses erfolgt hauptsächlich in Nord-West Europa, in den Niederlanden, in England, Skandinavien und Nordwestdeutschland, wo er weitaus mehr geschätzt wird als im Süden.

Jedoch auch hier in unserer Region hat er "Saison" und wird auf verschiedene Arten zubereitet, wobei das Rezept der Lisdorfer Bäuerinnen sehr zu empfehlen ist.

## Der ernährungsphysiologische Wert von Grünkohl :

Grünkohl ist eine der gehaltvollsten Gemüsesorten und ist somit ein Gemüse von hohem gesundheitlichen Wert mit einem großen Gesamtreichtum an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Allein in einer Portion Grünkohl steckt der empfohlene Tagesbedarf an dem Immunschutzvitamin C. Mit 105 mg / 100 g Vitamin C rangiert er gleich hinter Paprika und beinhaltet so viel Calcium wie 2 Gläser Milch.

Hoch ist auch sein Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Eisen usw.

Er bietet die Abwehrkräfte stärkenden Stoffe zu einer Zeit, in der wir sie am dringendsten benötigen: in der dunklen, kalten Jahreszeit, wenn Frisches rar ist oder von weit her eingeführt wird.

Von allen Kohlarten hat Grünkohl den höchsten Gehalt an ernährungsphysiologisch besonders wertvollem Eiweiß und an Kohlehydraten.

Nach Möhren ist Grünkohl der zweitstärkste Lieferant des Pro-Vitamin A, enthält 4 mal mehr als Brokkoli, 6 mal mehr als Erbsen und 40 mal mehr als Sellerie. Vitamin A ist ein wichtiger Immunschutzfaktor für Schleimhäute, sogenannter Transkriptionsfaktor für alle genetischen Impulse, die vital, optimistisch und dynamisch machen. Grünkohl enthält außer Vitamin B 12 den gesamten Vitamin B – Komplex .

Und noch ein Ass: kaum ein Gemüse enthält mehr Vitamin E, den prädestinierten Zellschutzstoff gegen freie Radikale. Das bedeutet, Vitamin E ist mit in der Schutztruppe im

Kampf gegen aggressive Zellgifte und sauerstoffhaltige Moleküle, die Zellen beziehungsweise deren Membranen angreifen und zerstören können. Damit wird Grünkohl endgültig zu dem Gemüse, das dem Alterungsprozess Einhalt gebietet und länger jünger macht.

Dank der vielen enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wie z.B. Flavonoide und Glukosinolate stärkt Grünkohl das Immunsystem, wirkt cholesterinsenkend und antimikrobiell und schützt vor Herz- Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Grünkohl selbst ist ein kalorienarmes und ballaststoffreiches Gemüse.

Erst durch fettreiche Beilagen wie Schweinebauch, Kochwürste und geräuchertem Speck werden die Gerichte kalorienreich. Etwas Fettzugabe muss aber sein, um das Beta – Carotin, eine Vorstufe des fettlöslichen Vitamin A, im Verdauungsprozess aufschließen zu können.

Der Geschmack des Grünkohls ist angenehm würzig, süßlich herb und am ausgeprägtesten, wenn Frost über die Pflanze gegangen ist.

Diese Geschmacksverfeinerung beruht darauf, dass ein Teil der Stärke im Blatt in Zucker umgewandelt wird, der nicht mehr abgeleitet wird.

Nach neueren Erkenntnissen sind für die Zunahme des Zuckergehaltes nicht unbedingt Minustemperaturen erforderlich. Es genügt bereits die Einwirkung niederer Temperaturen über einen längeren Zeitraum.

Frost und tiefe Temperaturen wenig über 0 ° C machen darüber hinaus das Zellgewebe der Blätter locker und damit bekömmlicher.

Allerdings wird durch diesen Prozess der Gehalt an Vitamin C leicht reduziert.

<b>Nährstoff von Grünkohl ( Rohware )</b>	<b>Gehalt je 100 g essbarem Anteil</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>4,3 g</b>
<b>Fett</b>	<b>0,9 g</b>
<b>Kohlehydrate</b>	<b>1,2 g</b>
<b>Energie</b>	<b>30 kcal</b>
<b>Ballaststoffe</b>	<b>4,2 g</b>
<b>Vitamin C</b>	<b>105 mg</b>
<b>Carotin</b>	<b>4,1 mg</b>
<b>Kalium</b>	<b>490 mg</b>
<b>Calcium</b>	<b>210 mg</b>
<b>Eisen</b>	<b>2 mg</b>



Die wertvollen Inhaltsstoffe des Grünkohls wirken sich besonders günstig auf den Stoffwechsel aus, denn sie

- entgiften den Darm und beseitigen Verstopfung
- bauen angegriffene Darmschleimhäute schnell wieder auf
- kräftigen sämtliche Schleimhäute im Körper
- schützen die Körperzellen vor freien Radikalen
- wirken vitalisierend und verbessernd auf die Stimmungslage
- stoppen stressbedingte Alterungsprozesse
- senken die Cholesterin – und Fettkonzentration im Blut



Gehalt an Vitaminen und Ballaststoffen im Vergleich zu anderen Kohlgewächsen:

	Kcal	Ballast-Stoffe g	Carotin Provitamin A ug	Folsäure ug	Vitamin C mg	Kalium mg
Weißkohl	25	2,5	42	79	46	227
Sauerkraut	18	2,1	18	19	20	288
Rotkohl	21	2,5	30	35	50	266
Wirsing	24	1,5	39	90	45	282
Rosenkohl	35	4,4	400	78	114	411
<b>Grünkohl</b>	<b>36</b>	<b>4 2</b>	<b>4100</b>	<b>60</b>	<b>105</b>	<b>490</b>
Chinakohl	13	1,7	78	83	36	202
Blumenkohl	22	2,9	33	55	73	330
Brokkoli	26	3,0	1900	33	114	464
Kohlrabi	24	1,4	200	8	64	380

Quelle : ( Souci u. Mitarb. )

## Grünkohl in der Küche:

Grünkohl ist eine etwas empfindlichere Gemüseart und sollte tunlichst frisch zubereitet werden, um möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten.

Er wird vor allem bei wärmeren Temperaturen schnell welk und sollte daher täglich disponiert werden, was durch den regionalen Anbau in Lisdorf kein Problem darstellt. Wird er einige Tage aufgehoben, z. B. über das Wochenende, deckt man ihn am besten mit Lochfolie ab und bewahrt ihn bei niedriger Temperatur auf.

Für die Zubereitung werden die Blätter des Grünkohls zunächst vom Strunk getrennt und gründlich unter fließendem Wasser gewaschen. Dann trennt man die mittlere, dicke Blattrippe heraus.

Die Blätter werden meist klein geschnitten und weiter verarbeitet.

Üblicherweise wird Grünkohl gedünstet oder gekocht, da er roh einen recht intensiven, leicht bitteren Geschmack besitzt. Durch einige Minuten Blanchieren im kochenden Salzwasser verliert er an Bitterkeit. Meistens wird er ohnehin für Suppen oder Eintöpfe verwendet und hierzu länger gekocht.

Als Gemüsebeilage werden die Blätter in Fett angedünstet, dann mit Brühe aufgegossen und weichgeschmort.

**Bei der Zubereitung selbst sollte man unbedingt davon Abstand nehmen, ihn, so wie es früher üblich war, stundenlang zu kochen oder mehrmals aufzuwärmen.**

**Kürzere Garzeiten sind vollkommen ausreichend !**

Hinweis: Rezept der Lisdorfer Bäuerinnen !

Die Zubereitungsmenge sollte tunlichst nur für eine Mahlzeit bemessen werden, um ein Aufwärmen zu vermeiden. Grünkohl ist auf Grund seines etwas höheren Nitratgehalts ebenso zu behandeln wie Spinat.

Bleibt doch ein Rest, so bewahre man diesen im Kühlschrank auf und sollte ihn keinesfalls in der Wärme stehen lassen!

Grünkohl eignet sich vorzüglich zum Einfrieren.

Dazu werden die unzerkleinerten Blätter 2 – 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchiert, abgeschüttet und sofort in kaltem Wasser mit Eiswürfeln kurz abgeschreckt. Anschließend abtropfen lassen, schneiden, in Tiefkühlbeutel füllen, verschließen und sofort in das Tiefgefriergerät legen.

Heide Müller

Landwirtschaftskammer für das Saarland





*Feines saarländisches*

# Rapsöl

C H O L E S T E R I N F R E I

Schmeckt  
unnachahmlich  
zart nussig  
und eignet sich zum  
Backen, Kochen,  
Dünsten und Braten  
ebenso wie für  
Salatsoßen,  
Dips und  
Marinaden.



Sie finden unser  
kaltgepresstes Rapsöl  
auf allen  
saarländischen  
Bauernmärkten,  
in zahlreichen  
Bauernläden,  
in Metzgereien  
oder direkt bei der  
Erzeugergemeinschaft.































**Kaltgepresstes Rapsöl aus dem Saarland :  
eine echte Alternative für gesundheitsbewußte Genießer**

St. Wendeler Ölsaaten GmbH + Co KG

66606 St. Wendel













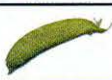


























[www.oelsaaten.de](http://www.oelsaaten.de)

# Vitamine heimisch

<b>Vitamin</b> <b>Gemüse -                      sorte</b>	<b>Vitamin A</b> (Wachstum, Haut, Sehorgang)	<b>Vitamin E</b> (Radikal- fänger, Abwehr- system)	<b>Vitamin K</b> (Blut- gerinnung)	<b>Vitamin B1</b> (Nerven- system, Steuer- funktion des Stoff- wechsels)
Blattsalate				
Blattspinat				
Blumenkohl				
Brokkoli				
Erbsen				
Grünkohl				
Karotten				
Kartoffeln				
Porree/Lauch				
Rosenkohl				
Rotkohl				
Sellerie				
Spargel				
Weißkohl				



# er Gemüsesorten

<b>Vitamin B2</b> (Sauerstofftransport, Eiweißstoffwechsel, Haut)	<b>Niacin</b> (Stoffwechsel, Energiegewinnung)	<b>Vitamin B6</b> (Eiweißstoffwechsel, Blutbildung)	<b>Folsäure</b> (Zellbildung, Wundheilung, Blutgerinnung)	<b>Vitamin C</b> (Abwehrkraft, Radikalfänger, Förderung Eisenresorption)
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				



# Rezeptteil Grünkohl



## Mous oder Kehl (Grünkohl)

### auf Lisdorfer Art

Frau Ilka Morguet,  
Frau Maria Scholly, Lisdorf

#### Für die Brühe:

1 1/2 l	Wasser Salz Knoblauchzehen Pfefferkörner Wacholderbeeren
1 1/2 kg	geputzten Grünkohl
800 g	Kartoffeln
1 kg	grüner Schweinebauch oder Eisbeine etwas Dörrfleisch Koch- oder Mettwürste nach Bedarf Lorbeerblatt Eine Prise Zucker

Eine Brühe bereiten. Das Fleisch am Stück in diesem Sud kochen, bis die Schwarte gar ist.

Den Grünkohl von den Strünken befreien, den geputzten und gewaschenen Grünkohl in dieser Brühe ca. 10 Min. blanchieren. Anschließend klein schneiden oder grob hacken (nicht durch den Fleischwolf drehen).

Die Kartoffel schälen, in Stifte schneiden und ebenfalls in der Fleischbrühe kochen. Den klein geschnittenen Grünkohl hinzufügen und weitere 5 min. mitkochen. Das gekochte Fleisch in Scheiben schneiden und dazu reichen.

#### Tipp:

Den Schweinebauch in Scheiben schneiden, mit frisch gemahlenem Pfeffer und Thymian würzen und anschließend grillen oder im Backofen anbraten.

Wenn Eisbeine gekocht wurden, diese ebenfalls mit Pfeffer und Thymian würzen und anschließend im Backofen so lange braten, bis die Kruste hellbraun und knusprig ist.

## Sahnekohl

1 kg.	Grünkohl
2	Zwiebeln
50 g	Butter
20 g	Mehl
1/4 l	süße Sahne Salz, Muskat, weißer Pfeffer, eine Prise Zucker

Den geputzten und gewaschenen Grünkohl fein schneiden oder hacken.

Zwiebel feinwürfelig schneiden und in Butter glasig braten. Mehl einstreuen und hell anschwitzen. Mit Sahne ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Nach und nach den Kohl zufügen. Mit Salz, Muskat, Pfeffer und Zucker würzen und zugedeckt ca. 30 Min. schmoren.

Zu Schweinebraten oder Rauchfleisch oder gepökelter Rinderbrust servieren.

## Grünkohl mit Koch- oder Mettwurst auf leichte Art

1 1/2 kg	Grünkohl
1	Zwiebel
2 Essl.	Schmalz
50 g	Speck
2 Essl.	Hafergrütze
	Pfeffer, Salz, Zucker
1 Prise	
4	Koch- Mettwürste

Grünkohlblätter von den Rippen lösen, gründlich waschen und in Salzwasser blanchieren. Nach dem Abseihen und Abtropfen grob hacken.

Die Zwiebel grob würfeln und in heißem Fett und Speck anbraten.

Den gehackten Grünkohl, die Hafergrütze und die Gewürze zugeben und ca. 30 Min. schmoren.

Abschmecken und eventuell etwas Senf zufügen.

Die Wurst kann im Grünkohl mitgegart werden. Etwas kalorienärmer wird die Mahlzeit, wenn die Mettwürste gesondert gegart werden und das dabei ausgelaufene Fett mit der Brühe entfernt werden kann.

Beilage: Salzkartoffeln.

## Grünkohl mit Gänsebrust

2	mittelgroße Grünkohl- stauden
2	Gänsebrüste
1	große Zwiebel
75 g	Butter
50 g	Mehl
	Salz u. Pfeffer aus der Mühle
	Frisch geriebene Muskatnuss

Grünkohl von den Stielen befreien, waschen, in sprudelndem Salzwasser blanchieren und anschließend fein schneiden.

In der Zwischenzeit die Gänsebrüste würzen, auf der Hautseite anbraten und im vorgeheiztem Backofen bei 200° C 25 – 30 Min. braten.

Das Bratenfett abschöpfen und mit der Butter in eine Kasserolle geben. Das Mehl zugeben und eine Schwitze bereiten. Vom Grünkohlfond etwa 1/4 l nehmen und damit die Mehlschwitze ablöschen. Etwa 10 Min. einkochen lassen.

Den blanchierten Grünkohl unterheben und mit den Gewürzen abschmecken. Fertige Gänsebrust vor dem Aufschneiden abgedeckt etwas ruhen lassen.

Dazu passen Salzkartoffel



An einem Grünkohl-Rezeptwettbewerb, den die **Saarbrücker Zeitung** im Januar 2003 ausschrieb, beteiligten sich über 100 Hobbyköche und schickten ihre Lieblingsrezepte über dieses hervorragende Gemüse ein.

Die Redaktion „Saarland und seine Nachbarn“ stellte uns eine Auswahl davon für die Erstellung der vorliegenden Broschüre freundlicherweise zur Verfügung.

Diese Rezepte sind mit Namen und Sternchen gekennzeichnet..

## Grünkohl mit Klümp

(Eintopfgericht aus Norddeutschland)

Christel Staat, 66287 Quirschied \*

kg	Grünkohl
kg	Schweinebauch
Packung	große Zwiebel
	Kartoffelklöße
	(halb und halb)
	Muskat
	Pfeffer
	Salz
	Maggi

Putzen, waschen, fein hacken  
Schweinebauch mit der Zwiebel kochen und anschließend in kleine Stücke schneiden

Aus der Packung den Kloßteig zubereiten und kleine Klößchen formen, in die kochende Brühe einlegen und gar ziehen lassen.

Anschließend den Schweinebauch mit dem Grünkohl dazugeben und ca. 10 - 15 min. leicht durchkochen.

## Grünkohleintopf mit Lyoner

Hilde Vogelsang, 66386 St. Ingbert \*

750 g	Grünkohl
250 g	Möhren
	Kartoffeln
1	kleiner Ring Lyoner
125 g.	Dörrfleisch
1	Zwiebel
150 ml.	Sahne
200 ml.	Brühe
etwas	<del>Pfeffer</del> oder Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Muskat,
	Zucker, Fondor

Grünkohl vom Stiel abstreifen, waschen und in Streifen schneiden.

In Salzwasser, dem auch etwas Zucker zugefügt wird den Grünkohl ca. 15 min. kochen; anschließend abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Das gewürfelte Dörrfleisch mit der Zwiebel in Öl andünsten,  
die in Würfel geschnittenen Kartoffel, die in Scheiben geschnittene Möhren und den Grünkohl dazugeben und ca. 5 Min. dünsten.

Mit der Brühe aufgießen und sachte noch etwas köcheln lassen.

Gewürfelte Lyoner zu dem Gemüse geben, mit den Gewürzen abschmecken, Sahne zufügen und noch einige Minuten köcheln lassen.

## Grünkohleintopf nach Großmutter's Art

Gisela Schröder

66793 Saarwellingen-Schwarzenholz \*

800 -1000 g	Grünkohl
800 -1000 g	Schweinebauch (in 3 Teile schneiden)
	grobes Salz
	Pfeffer aus der Mühle
3	Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	(in Ringe geschnitten)
4 - 6	Kartoffeln (in Stifte schneiden)
	Lorbeerblatt
	Nelke
	Salz, Pfeffer, Muskat zum Abschmecken

Grünkohl vom Strunk befreien, waschen, blanchieren, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Schweinebauch mindestens 2 Tage vor dem Zubereiten kaufen, mit grobem Salz und mit Pfeffer bestreuen, zerleinerte Knoblauchzehen und in Ringe geschnittenen Zwiebel bedecken und 2 Tage zugedeckt an einem kühlen Ort durchziehen lassen.

**Am Tag des Verzehrs:** Zwiebel und Knoblauch vom Fleisch entfernen und dieses anschließend in etwas Margarine oder Rapsöl von allen Seiten anbraten; zum Schluss den Zwiebel und anschließend den Knoblauch dazugeben und mit Gemüse- oder Fleischbrühe so viel aufgießen, dass das Fleisch gut bedeckt ist. Lorbeerblatt und Nelke zufügen. Den Grünkohl ebenfalls zufügen – auch er soll ebenfalls halb mit Flüssigkeit bedeckt sein – und alles ca. 1 Stunde garen. Anschließend die geschnittenen Kartoffeln dem Eintopf zufügen und nochmals 20 min. garen. Ist das Fleisch weich, wird mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt. Das Fleisch in Scheiben schneiden und den Eintopf sofort servieren.

## Grünkohl mit Lammlenden

Ute Priester, 66242 Homburg/Saar \*

1,5 kg.	Grünkohl
3	große Zwiebeln
3	große Knoblauchzehen
	Olivenöl oder <i>Rapsöl</i>
3 Teel.	Gemüsebrühe (Pulver)
300 g	durchwachsenen Speck
4	Lammlenden
	Kräuter der Provence
	Pfeffer
	Gepresster Knoblauch
	Olivenöl oder <i>Rapsöl</i>

Den Grünkohl von den Stielen abstreifen und gut waschen.

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken und mit dem kleingewürfelten, gut durchwachsenen Speck mit ca. vier Essl. Olivenöl leicht anbraten. Den gewaschenen, fein oder grob geschnittenen – je nach Geschmack – Grünkohl zufügen. Mit 200 ml. Wasser und drei Teel. Gemüsebrühe auffüllen und ca. 45 Min. garen lassen. Die Lammlenden gut mit Olivenöl "einreiben", in gepresstem Knoblauch und Kräutern der Provence wälzen und leicht pfeffern.

Kurz bevor der Grünkohl fertig ist in heißem Olivenöl – je nach Geschmack rose oder durch – braten.

Beilage: Salzkartoffeln.

## Grünkohl mit Entenkeulen und Kassler

Imelda Andruett-Treib,  
66701 Beckingen \*

1,5 kg	Grünkohl
1 kg	Tomaten
100 g	durchwachsener Speck
3	Knoblauchzehen
4	Entenkeulen (à 250 g)
4 Scheiben	Kasseler (à 200 g)
2 Essl.	Hühnersuppenpaste
	Salz, Pfeffer

Grünkohl von den Stielen lösen, 2 x in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden und in kochendes Wasser tauchen; die Haut abziehen und den Stielansatz herausschneiden. Die Hälfte der Tomaten würfeln, die andere Hälfte vierteln. Den Speck in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken. Anschließend die Entenkeulen mit Salz und Pfeffer einreiben und in einem Schmortopf - ohne Fett - rundherum scharf anbraten, danach herausnehmen und beiseite stellen. Speck und Knoblauch im Entenfett anbraten. Die gewürfelten Tomaten zugeben und kurz mitschmoren. Nach und nach den Grünkohl hinzufügen und etwas andünsten. Entenkeulen in den Grünkohl legen und damit bedecken. Hühnersuppenpaste in 1/2 l lauwarmen Wasser auflösen und über das Gemüse gießen. Zugedeckt 60 Min. bei milder Hitze garen. Kassler und Tomatenviertel darauf legen und zugedeckt weitere 15 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gedämpften Kastanien garnieren.

## Grünkohl-Fischrikadellen

Heinz Günter Ginsbach  
66663 Merzig – Brotdorf \*

500 g	gehacktes Fischfleisch
150 g	Grünkohl
2 Essl.	gehackte Petersilie
2 Essl.	gehackter Dill
1 Ei	Margarine oder <del>Rapsöl</del>
	Salz, Pfeffer
	Paprikapulver
1 Essl.	Kartoffelmehl
100 g	feingehackte Shrimps
2 Essl.	Tomatenpüree
2 Essl.	feingehackter Schnittlauch

Grünkohl blanchieren und hacken

Das Fischfleisch mit den übrigen Zutaten vermischen und ein wenig ruhen lassen. Mit einem Löffel die Frikadellen formen und in Margarine oder Rapsöl braten.



## Grünkohlgemüse mit gebratenen Schweinebrustspitzen

Anton Rui, 66352 Großrosseln \*

### Grünkohlgemüse:

1,5 kg.	Grünkohl
1 kg	Kartoffeln
2	große Zwiebeln
	<del>Knoblauch</del> zum Andünsten
200 g	Dörrfleisch
3/4 l	Bouillon
	Pfeffer, Salz, Muskat, Majoran, Maggi

### Schweine – Brustspitzen:

800 -1000 g	Schweinebrustspitzen (beim Metzger vorbe- stellen, da sie nicht immer erhältlich sind).
1	große Zwiebel würfeln
2 Essl.	Tomatenmark
1	Lorbeerblatt
2 -3	Nelken
3/4 l	Wasser
	Pfeffer, Salz, edelsüßer Paprika, Thymian, evt. Speisestärke zum Binden der Sauce. <del>Knoblauch</del> zum Anbraten

## Grünkohlpfannkuchen mit Schafskäse

Heinz Günter Ginsbach

66663 Merzig – Brotdorf \*

500 g	Grünkohl
6	Schalotten
	Butterschmalz
	schwarzer Pfeffer, Muskatnuss
2	Eier
1/8 l	Milch
125 g	Weizenmehl Type 1050
2 Essl.	<del>Knoblauch</del>
1/4 l	Gemüsebrühe
2 Essl.	Schmand
100 g	Schafskäse
1	Granatapfel

Grünkohl von den Strünken lösen, gut waschen und möglichst klein schneiden. Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden ( wie dicke Pommes )

Zwiebel in Öl andünsten, den Grünkohl und anschließend das Dörrfleisch zugeben und mit Bouillon auffüllen und 40–50 Min. bei schwacher Hitze dünsten. In der Hälfte der Garzeit die geschnittenen Kartoffeln dazugeben, unterheben und mitdünsten lassen, bis diese weich sind. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Brustspitzen mit dem Zwiebel in Öl anbraten.

2 Essl. Tomatenmark, Thymian, Lorbeerblatt und Nelken zugeben, mit etwas Wasser ablöschen und bei geringer Hitze ca. 90 Min. schmoren lassen.

Zwischenzeitlich nach und nach das restliche Wasser zugeben.

Nach der Garprobe den Braten aus dem Schmortopf nehmen und warm stellen. Die Sauce pürieren und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Evt. noch leicht binden.

Zusammen mit dem Grünkohl anrichten. Dazu passt ausgezeichnet ein Bier oder ein Glas Viez.

Grünkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten würfeln und in Butterschmalz andünsten, Grünkohl zufügen und zugedeckt ca. 20 Min. dünsten. Ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier, Milch, 1/8 l Wasser, 100 g Mehl und etwas Salz verquirlen. Eine beschichtete Pfanne einfetten und 8 dünne Pfannkuchen backen, zwischendurch die Pfanne mit Öl auspinseln. Grünkohl auf die Pfannkuchen verteilen, zusammenfalten und in eine Aufaufform schichten. Restliches Mehl mit wenig Fett rösten, bis es etwas Farbe bekommt. Gemüsebrühe einrühren und 5 Min. köcheln lassen. Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sauce über die Pfannkuchen gießen. Schafskäse zerbröckeln und darüberstreuen. Ca. 30 Min. bei 200 °C backen. Mit Granatapfelkernen bestreuen.

## Grünkohl mit Zander und Seezunge

Heinz Günter Ginsbach

66663 Merzig – Brotdorf \*

4	Seezungenfilets
400 g	Zanderfilet
100 g	Krabben
200 g	Grünkohl
	Fischfond
4	Schalotten
2	Eier
200 g	Sahne
	Essig
	etwas Weißwein
	Butter, Pfeffer, Salz

Seezungenfilets leicht platieren.

Zanderfilet klein schneiden und mit den Eiern und der Sahne pürieren. Mit Salz abschmecken. Grünkohl putzen, waschen und kurz in etwas Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken. Die Außenseite der Seezunge mit der Zanderfarce dünn einstreichen und mit Grünkohlblättern belegen, dann wieder eine dünne Farce-Schicht darüber geben. Die Seezunge der Länge nach einrollen. Alufolie buttern und die Rolle darin einwickeln; an beiden Enden zudrehen. In leicht siedendem Salzwasser zehn Minuten blanchieren. Den restlichen Grünkohl in dünne Streifen schneiden. Feingewürfelte Schalotten mit etwas Essig und Weißwein und Fischfond aufkochen und mit eiskalten Butterflocken binden. Zum Schluss Krabben und den Grünkohl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Krabben-Grünkohlsauce auf einen Teller geben und die aufgeschnittene Seezungenroulade darauf setzen.

## Grünkohl – Pizza

Heinz Günter Ginsbach

66663 Merzig – Brotdorf \*

300 g	Grünkohl
25 g	Hefe
100 ml	Dickmilch
1 Essl.	<i>Repsid</i>
70 g	Roggenmehl
200 g	Weizenmehl
1 Teel.	Salz
	etwas Butter
200 g	Räucherspeckwürfel
500 g	gemischtes Hackfleisch
150 g	gehackte Champignons
3	gepresste Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer, Paniermehl, etwas Margarine

Grünkohl putzen, waschen und in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und sehr fein hacken. Die Hefe in der Dickmilch auflösen, Öl, Grünkohl Mehl und Salz dazugeben. Den Teig an einem warmen Ort gegen lassen.

**Fülle:** Den Speck in einer Pfanne anbraten, das Fleisch und die Champignons im Speckfett anbraten, etwas Butter und den gepressten Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine etwa 25 x 35 cm große Form mit Margarine einfetten und mit Semmelbrösel bestreuen. Den Teig in 2 Teile teilen und ausrollen. Ein Teilstück als Boden in der Form auslegen, die Füllung darauf geben und mit dem 2. Teilstück abdecken, die Ränder zusammendrücken.

Mit Wasser bepinseln und die Pizza etwa 25 Min. lang bei 200 ° C backen.

## Grünkohl einmal anders

Barbara Herz, 66793 Saarwellingen \*

450 g	Grünkohl
1	große Zwiebel
1	Staudensellerie
2	säuerliche Äpfel
1/8 l	Milch
2 Essl.	Oliven- oder <del>Rapsöl</del>
1 Würfel	klare Brühe
	Senf
2	Eigelb
1 Beutel	Kartoffelpüreepulver

Grünkohl waschen, putzen und 10 min blanchieren, anschließend den Sud weitgehendst abgießen. Mit einem Mixstab den Kohl zerkleinern.

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden, die Äpfel schälen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Oliven- oder Rapsöl heiß werden lassen und alles darin dünsten.

1/8 l Wasser zugießen, zum Kochen bringen und 1 Brühwürfel darin auflösen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. köcheln lassen.

1 Essl. Senf unterrühren und das Gemüse in eine Auflaufform geben.

In einem Topf 1/8 l Wasser mit 1/2 Teel. Salz zum Kochen bringen und den Topf von der Kochstelle nehmen, 1/8 l Milch zugießen und 2 Eigelb unterrühren. Das Kartoffelpüree mit einem Kochlöffel einrühren und 1 Min. quellen lassen. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf das Gemüse spritzen.

Im Backofen bei 200° C 30 Min. backen.

## Grünkohl – Lasagne

Sarah Scherer, 66636 Sotzweiler \*

500 g	Grünkohl
1	Zwiebel
300 g	passierte Tomaten
200 g	Sahne
8	Lasagneplatten
150 g	geriebener Bergkäse
	Salz, Pfeffer, Thymian

Die Zwiebel in Olivenöl in einer Pfanne dünsten. Den geputzten, gewaschenen und geschnittenen Grünkohl dazugeben und weitere 15 Min. dünsten. Eine gefettete Auflaufform mit dem Gemüse, den Lasagneplatten und dem Bergkäse schichtenweise füllen, wobei mit Bergkäse der Abschluss erfolgen sollte. Die Tomaten und Sahne vermischen und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Diese Sauce über die Lasagne gießen, so dass sie vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Im vorgeheiztem Backofen die Grünkohl-Lasagne 30-35 Min. bei 220° C überbacken.



## Grünkohl – Frischkost

Inge Becker, 66125 Saarbrücken \*

Ca. 250-300 g geputzten Grünkohl

### Marinade:

1 Essl.	saure Sahne
1/2 Becher	Joghurt
1 Essl.	Sonnenblumenöl
	Salz, Pfeffer
	viel Zwiebel
1-2	saure Gurken
10	Oliven
1-2	hartgekochte Eier

Blätter vom Strunk abstreifen und in feine Streifen schneiden

Zutaten miteinander verrühren

fein gehackt  
fein gewürfelt  
grob geschnitten  
gehackt  
Die Marinade über das rohe Gemüse gießen, abschmecken und zugedeckt ca. 1/2-1 Stunde durchziehen lassen.

## Grünkohlsalat

Karlheinz Kastka,  
66793 Schwarzenholz \*

Ca. 200 g Grünkohl

5 Essl.	Olivenöl oder <del>Reisöl</del>
100 g	schwarze Oliven
3	Cornichons
3	Eier
100 g	Walnüsse
125 g	Schweinebraten
1/8 l	saure Sahne
2 Essl.	Zitronensaft
2 Spritzer	Tobasco
	Salz, Pfeffer,
1 Prieße	Zucker

Grünkohl von Stielen abstreifen, gründlich waschen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden u. in eine Schüssel geben. Olivenöl in einer Tasse mit etwas Salz verrühren, unter den Grünkohl mischen u. ca. 50 min. ziehen lassen. Eier hart kochen. Oliven, Cornichons und geschälte Eier in Scheiben schneiden (von allen Scheiben einige für die Garnitur übrig lassen!) und unter den Grünkohl mischen. Walnüsse grob hacken Schweinebraten in feine Streifen schneiden und ebenfalls dem Grünkohl beifügen. ...mit dem restlichen Olivenöl eine Marinade bereiten mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen.

Gut verrühren und mit den beiseite gelegten Ei, - Cornichons - und Oliven-scheiben dekorieren.

## Grünkohl mit Eiern

Stefan Schwöbel

79106 Freiburg/Breisgau \*

1 kg	Grünkohl
2	Zwiebel
5	Kartoffeln
6	hartgekochte Eier
2 Essl.	gekörnte Brühe
	Butterschmalz
	Semmelbrösel
	Salz, Pfeffer, Senf

Grünkohl putzen, von den Stielen befreien waschen und abtropfen lassen.

Zwiebelwürfel in Butterschmalz kurz anrösten und den Grünkohl dazugeben und kurz dünsten. Mit wasser aufgießen gekörnte Brühe dazugeben und ca. 30 Min. zart kochen lassen.

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, dem Grünkohl zufügen und so lange garen, bis diese weich sind. Anschließend den Grünkohl mit den Kartoffeln pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken.

Semmelbrösel in etwas Butterschmalz goldgelb rösten.

Den Grünkohl in eine schöne weiße Schüssel füllen, die hartgekochten, geschälten Eier halbieren, auf das Gemüse setzen und die Semmelbrösel darüber streuen.

## Grünkohluppe

Hilde Vogelsang, 66386 St. Ingbert \*

Ca. 250 g	frischen Grünkohl
1	Zwiebel
1	Zehe Knoblauch
1 Scheibe	geräucherten Speck
1	Brühwürfel (Suppenbrühe)
1 l	Milch
1 Teel.	Majoran
1 Essl.	Mehl
	Salz, Pfeffer, Butter, Petersilie

Grünkohl putzen, waschen und in Streifen Salzwasser mit etwas Zucker aufkochen und den geputzten Grünkohl darin 5 min. blanchieren - abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel, zerdrückten Knoblauch, Speckwürfel im Topf mit Butter andünsten und die Grünkohlstreifen dazugeben. Mit Milch auffüllen und 10 Min. kochen lassen. Dann mit Brühwürfel, Majoran und Muskat abschmecken. Das Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Suppe geben.

Nach dem Kochen die Suppe durch ein Sieb passieren.

Die abgeseibten Grünkohlstreifen auf die Teller verteilen.

Die Suppe im Topf mit dem Mixer aufschäumen, über den geschnittenen Kohl gießen und mit Petersilie garnieren.

## Grünkohlsuppe mit Kassler

Hiltrud Meiser, 66557 Illingen \*

- 500 g frischer Grünkohl
- 100 g Dörrfleisch
- 4 Essl. kaltgepresstes *Rapsöl*
- 250 g Kassler
- 6 Zehen Knoblauch
- 1 Pr. Muskatnuss, Wacholderbeeren
- 1 Pr. Zucker,
- 1 Gemüsebrühwürfel
- Salz
- 3 Essl. Creme-Fraiche

Kassler mit dem Suppengrün, den Pfefferkörnern, Wacholderbeeren Lorbeerblatt und den Knoblauchzehen 30- 40 Min. in 1 - 1 1/2 l Wasser köcheln lassen. Das Stück Kassler aus der Brühe nehmen und diese durchsieben. Kassler in Würfel schneiden. Grünkohl gründlich waschen und die krausen Blätter von den dicken Strünken ziehen und fein hacken. Dörrfleisch in kleine Würfel schneiden und in Rapsöl glasig werden lassen. Danach das Dörrfleisch herausnehmen und den Grünkohl in die Fettbrühe zufügen und einige Minuten anschwitzen. Mit der durchgeseihten Kasslerbrühe auffüllen und ca. 50 - 60 Min. köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Mixer (Zauberstab) pürieren. Creme fraiche unterrühren und pikant abschmecken. Die Grünkohlsuppe mit Kasslerwürfeln servieren.

### **Tipp:**

Eignet sich als Vorspeisesuppe oder auch als Hauptgericht mit Bauernbrot

## Grünkohlsuppe

Heinz Günter, 66663 Merzig-Brotdorf \*

- 450 g blanchierter und gehackter Grünkohl
- 3 Essl. *Rapsöl*
- 2 feingehackte Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 l Hühnerbrühe
- 1 Bund gehackter Schnittlauch
- 2 Essl. gehackter Liebstöckel
- 1 Dose Spargel
- 1 Tel. Maisstärke

Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten, die Hühnerbrühe dazugeben, aufkochen und den Grünkohl hinzufügen. 5 min. unter rühren köcheln lassen.

Spargel in Stücke schneiden, und einige Zeit mitgaren lassen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Maisstärke (Mondamin) mit wenig Wasser aufrühren, in die Suppe geben und noch einige Min. mitkochen.

Mit creme fraiche servieren.

## Grünkohlsuppe mit Mettklößchen

Heidtrud John, 66557 Illingen \*

50 g	Vollkorntoast
250 g	Schweinemett
300 g	Zwiebeln
1	Ei
1 kg	Grünkohl
2 Essl.	Senfkörner
40 g	Butterschmalz
2 Essl.	Kürbiskernöl o. <i>Pepis</i>
100 g	Hafergrütze
1,5 l	schwach gesalzene Gemüsebrühe
	Pfeffer
1 Essl.	Senf
2 Essl.	Majoranblättchen
150 g	Crème fraîche

Toast in Wasser einweichen und anschließend zerzupfen. Schweinemett mit 2 gehackten Zwiebeln, dem Ei und 1 Teel. Senfkörner verkneten. – Klößchen daraus formen. Grünkohl waschen, von den Rippenstreifen, in kochendem Salzwasser 5 min. blanchieren, abseihen und abtropfen lassen. Restliche Zwiebeln in "Spalten" schneiden. Fleischklößchen in Butterschmalz kräftig anbraten und danach aus dem Fett herausnehmen. Zwiebeln, Grünkohl im Bratfett andünsten - Kürbiskernöl und Hafergrütze unterrühren.

Gemüsebrühe zugießen. Zugedeckt 30 min. garen. Mit Pfeffer, restlichen Senfkörnern, Senf und 1 Tel. Majoran würzen. Klößchen 5 Min. in der Suppe ziehen lassen.

Mit Crème fraîche und restlichem Majoran garniert servieren.

## Vegetarischer Grünkohlaufauf

Monika Gadzinski

66399 Mandelbachtal \*

800 g	geputzter Grünkohl
	Salz
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
5 Essl.	Butterschmalz
1/2 l	Gemüsebrühe
1	rote Chilischote (wenn frisch, dann halbiert und in feine Streifen geschnitten; wenn getrocknet 1 1/2 und zerbröselt)
200 g	Sahnequark
100 g	Pistazien (oder gehackte Mandeln)
	Muskat
250 g	Mozzarella
	Fett für die Form
5 Essl.	Olivenöl o. <i>Pepis</i>

Den geputzten Grünkohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, abgießen und abtropfen lassen und die Blätter zerkleinern. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in einem Schnellkochtopf in erhitztem Butterschmalz kurz anschwitzen. Den Grünkohl zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Min. im Schnellkochtopf garen. Rote Chilischote mit Quark, Pistazien und Muskat mischen.

Eine Auflaufform fetten, Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Quarkmasse unter den Grünkohl mischen und in die Auflaufform füllen. Mit Mozzarella - Scheiben belegen und mit Olivenöl beträufeln.

Im vorgeheiztem Backofen bei 180° C (Umluft) 20 – 25 Min. überbacken.

Beilage: Salzkartoffeln



## Grünkohl – Gemüsetopf

Ute Decker, 66280 Sulzbach \*

1,5 kg.	frischer Grünkohl
2	Zwiebeln
1/4	Knolle Sellerie
50 g	Butter
1/2 l	Gemüsebrühe
	Kräutersalz
	Koriander, Muskat, Liebstöckel
50 g	geriebener Käse
	Schmand

Den geputzten und gewaschenen Grünkohl in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, abtropfen lassen und klein schneiden.

Kleingehackte Zwiebeln in Butter glasig dünsten, die gewürfelten Selleriestücke, Kräuter und Gewürze dazugeben. Den Grünkohl hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Im geschlossenen Topf ca. 30 Min. bei schwacher Hitze dünsten; eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.

Den Käse unterrühren, kurz aufkochen, abschmecken und mit Schmand verfeinern.

## Grünkohlaufauf

Anita Rosinus, 66119 Saarbrücken \*

800 g	Grünkohlblätter
2	Zwiebeln
1	Apfel
	<i>Rapsöl</i>
50 g	Butter
2	Eier
2 Scheiben	gewürfeltes Weißbrot
	Kräutersalz, Muskat, Zimt

für das Kartoffelpüree

500 g	gekochte Kartoffeln
1/8 l	heiße Milch
50 g	Butter

Grünkohlblätter putzen und waschen, die harten Rippen entfernen und grob zerschneiden.

Zwiebel würfelig schneiden; ebenso den Apfel. Beides in Rapsöl anbraten, den Grünkohl zufügen, etwas würzen und 20 Min. dünsten lassen.

50 g Butter zufügen, fertig abschmecken und auskühlen lassen.

Aus den Kartoffeln mit Milch etwas Butter und Kräutersalz Püree herstellen.

Anschließend die Eigelbe unter die Grünkohlmasse rühren. Eiweiß steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unterheben. Eine Auflaufform ausbuttern und anwechsellern Grünkohl und Püree einfüllen. Weißbrotwürfel und Butterflöckchen darauf verteilen und im Ofen bei ca. 220° C etwa 20 Min. backen.

## Grünkohl auf Hamburger Art

Marianne Gilcher, 66636 Sotzweiler \*

1 kg	Grünkohl
1 kg	geräuchertes Rindfleisch (aus der Nuss)
1	rohe Kartoffel
50 g	Butterschmalz
1	große Zwiebel

Das Fleisch wird im Stück in 3/4 l Wasser im Schnellkochtopf ca. 40 Min. gekocht. Den abgestreiften und gründlich gewaschenen Grünkohl in leicht gesalzenem Wasser kurz abkochen, abtropfen lassen und grob oder fein hacken.

Klein geschnittene Zwiebel im Butterschmalz glasig dünsten und den Kohl dazugeben. Mit Fleischbrühe auffüllen und mit einer geriebenen rohen Kartoffel binden. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Grünkohl heiß werden lassen. Bei Bedarf etwas nachwürzen

Dazu werden Röstkartoffel gereicht.

## Eiderstedter Grünkohl

Marlene Adolph  
66399 Mandelbachtal \*

1 kg	vorbereiteter Grünkohl
1 l	Wasser
600 g	Schweinebacke
125 g	durchwachsener Speck
50 g	Schweineschmalz
2	Zwiebeln (gehackt)
	Salz, Pfeffer
4	Kochwürste
1 kg	sehr kleine Pellkartoffel
50 g	Butter
2 Essl.	Zucker

Schweinebacke in Salzwasser etwa 30 – 40 Min. vorkochen. Den Grünkohl gründlich waschen, in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, abtropfen lassen und grob schneiden. Speckwürfel auslassen und das Schweineschmalz dazugeben. Den zerkleinerten Zwiebel dazugeben und hellgelb andünsten. Den Kohl hinzufügen, andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schweinebacke mit Brühe (nach Bedarf) zu dem Grünkohl geben, Kochwürste darauf legen und ca. 60 Min. leicht kochen lassen. Kartoffeln gar kochen und pellen. Die Butter zerlassen und den Zucker darin karamellisieren. Die Kartoffeln hinzufügen und unter öfterem Schwenken etwas anbräunen. Den garen Kohl eventuell noch etwas nachwürzen und mit der in Scheiben geschnittenen Schweinebacke und den Kochwürsten anrichten.

Süße Bratkartoffeln und Senf dazu reichen.

## Grünkohl mit Pinkel

Manfred Reichert, 66773 Schwalbach \*

1 kg	Grünkohl
	Salz
1	große Zwiebel
50 g	Schweine oder Gäneschmalz
1/4 l	heiße Fleischbrühe
	weißer Pfeffer
1 Teel.	Zucker
200 g	gepökeltes Schweine- fleisch
4	Pinkelwürste oder grobe Kochwürste

Den Grünkohl vom Strunk befreien und gründlich waschen. Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Kohl ca. 8 - 10 Min. blanchieren. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebel fein hacken. Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die feingewürfelte Zwiebel darin glasig braten. Den Kohl dazugeben und bei milder Hitze etwa 10 Min. schmoren. Die heiße Fleischbrühe zugießen, mit Pfeffer und dem Zucker würzen und das Fleisch am Stück auf den Kohl legen. Das Gericht bei milder Hitze ca. 60 Min. kochen lassen. 10 Min. vor dem Ende der Garzeit die Würste dazugeben und auf dem Grünkohl erhitzen. Den Kohl in eine Schüssel füllen und das Fleisch und die Würstchen darauf anrichten.

Als Beilage passen sehr gut Bratkartoffel oder in Butter und Semmelbrösel geröstete Salzkartoffel.

## Grünkohlgemüse mit Möhren

Frieda Steffen, 66809 Bilsdorf \*

1,5 kg	Grünkohl
200 g	gewürfelte Zwiebel
1 Essl.	<del>Rapsöl</del>
500 g	frischer Schweine- bauch
	Salz, Pfeffer, Muskat
	etwas gekörnte Brühe
400 g	Karotten
	Kartoffelstärke oder Haferflocken oder Mehlschwitze
	Senf

Grünkohlblätter putzen, waschen und blanchieren. Anschließend abseihen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in Öl glasig andünsten, den Grünkohl mit dem Bauchspeck zugeben, mit Wasser auffüllen, so dass der Kohl gut bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und gekörnter Brühe würzen. Anschließend 50-60 Min. garen.

Möhren putzen, waschen und würfeln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Grünkohl geben. Den Bauchspeck herausnehmen und in Scheiben schneiden – eventuell anbraten. Das Gemüse mit Kartoffelstärke, Mehlschwitze oder Haferflocken binden. Den Kohl abschmecken und den Bauchspeck mit einem Klecks Senf darauf anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree mit gerösteten Zwiebeln garniert.

## Grünkohlzander

Heinz Günter Ginsbach

66663 Merzig – Brotdorf \*

- 1,5 kg. küchenfertiger Grünkohl
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Essl. Gänseeschmalz
- 1 Stck. Speckschwarte
- 1/8 l Kalbsfond
- 2 Essl. Haferflocken  
Salz, Pfeffer, Zucker
  
- 4 Zanderfilets mit Haut  
etwas Mehl
- 100 g Bacon in Scheiben

## Deftiger Grünkohleintopf

Mathilde Lumen

66798 Wallerfangen – Düren \*

- 750 g Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 50 g geräucherter Speck
- 1 l Gemüsebrühe (Instant)
- 250 g Möhren
- 400 g Kartoffeln
- 2-3 Essl. ~~Rapsöl~~
- 300 g feine, ungebrühte Bratwurst  
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Den geputzten und gewaschenen Grünkohl in ca. 3 l kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Kohl durch den Fleischwolf drehen. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Gänseeschmalz andünsten. Speckschwarte und Kohl hinzugeben und unter häufigem Wenden zusammenfallen lassen. Nach und nach Kalbsfond zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Haferflocken unterrühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Nochmals abschmecken.

Den Backofen auf 190° C vorheizen. Zanderfilets salzen, pfeffern und in Mehl wenden. In Öl auf der Hautseite 5 Min. braten, dann für weitere 5 Min. auf der unteren Schiene des Backofens zu Ende garen.

Aus dem Backofen nehmen und vor dem Anrichten wenden.

Den Bacon seitlich kammartig einschneiden. Eine feuerfeste Form einfetten. Den Bacon hineinlegen und unter dem Backofengrill kross braten. Den Grünkohl auf vorgewärmten Tellern häufen; den Zander mit der krossen Hautseite nach oben und schräg darüber je einen Speckkamm anrichten.

Grünkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren, abseihen, abtropfen lassen und anschließend grob hacken. Zwiebel fein würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einem Topf auslassen. Den Zwiebel zugeben und kurz andünsten. Den Grünkohl zugeben und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 60 Min. garen. Inzwischen Möhren und Kartoffel waschen und schälen. Möhren in Scheiben und Kartoffeln in Würfel schneiden. Nach 30 Min. zum Grünkohl geben. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bratwurstmasse in kleinen Klößchen aus der Haut direkt in die Pfanne drücken und rundherum goldbraun anbraten. Kurz vor dem Ende der Garzeit zum Grünkohl geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.



## Grünkohlauflauf

Astrid Schreder, 66839 Schmelz \*

200 g	Zwiebeln
40 g	Butter
1,5 kg	Grünkohl
150 g	Möhren
1/8 l	Gemüsebrühe
150 g	Mandelstifte
40 g	Butter
100 g	Hafergrütze
200 g	Appenzellerkäse

Zwiebeln in Streifen schneiden und 10 Min. in der Butter dünsten.

Grünkohl in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, abseihen, abtropfen lassen und grob hacken.

Möhren in kleine Würfel schneiden, mit dem Grünkohl mischen und die Gemüsebrühe zugeben. 45 Min. garen.

Die Mandelstifte in Butter anrösten, die Hafergrütze dazugeben, 5 Min. rösten und anschließend unter den Grünkohl mischen.

Die Masse in eine feuerfeste Form füllen, den Appenzellerkäse grob reiben und über den Grünkohl streuen.

Bei 200 ° C 25 Min. überbacken.

## Grünkohl mit Pinkel

Michaela Kirsten, F - 57550 Merten \*

1 kg	Grünkohl
2 Stck.	Kohlpinkel (Kohlwurst)*
350 g	Kassler
2 Stck.	Kochmettwurst
50 g	etwas Speck
100 g	Schweineschmalz
50 g	Zwiebeln
	Hafergrütze
	Salz, Pfeffer, Senf

Kassler, Kohlpinkel (Kohlwurst), Kochwurst und Speck abkochen.

Schweineschmalz zerlassen und darin die gewürfelten Zwiebel glasig anbraten. Den geputzten, gewaschenen und zerschnittenen Grünkohl hinzufügen und mit der Brühe vom Fleisch zur Hälfte auffüllen.

Wenn der Grünkohl gar ist, die Hafergrütze hinzufügen und so lange kochen, bis diese sämig ist.

Mit Pfeffer, Salz und etwas Senf abschmecken.

\* Kohlpinkel = Grützewurst

## Grünkohl mit Kastanien und glasierten Kartoffeln

1 kg kleine Kartoffeln  
25 g Zucker  
250 g Eßkastanien  
2 kg frischer Grünkohl  
50 g Schmalz  
1/2 l Brühe  
Pfeffer, Salz, Muskat

Die Kartoffeln kochen und anschließend pellen, in Butter braten und den Zucker darüber streuen. 5-10 Min. karamelisieren lassen. Inzwischen die Eßkastanien kreuzweise einschneiden und in etwas Wasser 20 Min. garen. Danach läßt sich die Schale und die dunkle Haut leicht entfernen. Den frischen Grünkohl gut und mehrmals waschen, von den Strünken abstreifen und kleinschneiden. Schmalz erhitzen und den Kohl darin anschmoren und mit Brühe ablöschen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Ca. 1 Stunde köcheln lassen. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Eßkastanien zufügen und heiß mit den süßen Kartoffeln zusammen servieren. Wer Fleisch dazu möchte, der sollte Kassler wählen.

## Grünkohl mit Leberkäse

Eugen Koch  
66606 St Wendel-Hoofl \*

2 kg Grünkohl  
100 g Schmalz  
250 g durchwachsenen Speck  
Salz, Pfeffer  
3 Zwiebeln  
1/2 l Wasser  
4 Scheiben Leberkäse  
4 Eßl. *Rapsöl*

Den frischen Grünkohl gut und mehrmals waschen, von den Strünken abstreifen und fünf Min. in kochendem Salzwasser sieden. Tüchtig ausdrücken und kleinschneiden. Inzwischen Zwiebeln schälen und zerkleinern. Speck in kleine Würfel schneiden. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und den Speck darin auslassen. Die kleingehackten Zwiebeln dazugeben und bräunen. Dann den Grünkohl in den Topf geben und mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Wasser angießen und alles zugedeckt 60-90Min. dünsten.  
Leberkäse in heißem Öl von jeder Seite goldgelb braten. Dazu Röstkartoffeln reichen.

## Grünkohlcremesuppe

300 g	Grünkohl
100 g	Zwiebeln
20 g	Butter
3 Eßl.	gekörnte Gemüsebrühe
600 ml	Wasser
200 g	mehlige Kartoffeln
2 Scheiben	Vollkornbrot
6 Eßl.	Sahne
2 Eßl.	Petersilie
1 1/2 TL	getrockneten Majoran
200 ml	Milch
	weißer Pfeffer, Salz

Den Grünkohl vom Strunk befreien und gründlich waschen. Grob hacken. Die Zwiebeln grob würfeln, in einem Drittel der Butter und wenig Wasser glasig dünsten. Den Grünkohl, die Brühe und das Wasser zu den Zwiebeln geben. 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Inzwischen die Kartoffeln dünn schälen, raspeln und zur Suppe geben. Noch 10- 12 Min. kochen bis das Gemüse weich ist. Brot in kleine Würfel schneiden und in der restlichen Butter knusprig rösten. Das Gemüse im Topf pürieren. Die Sahne, die Kräuter und noch so viel Milch unterrühren bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Brotwürfeln bestreuen.

## Grünkohlsalat

200 g	Grünkohl
5 Essl.	Olivenöl o. <i>Rapsöl</i>
100 g	schwarze Oliven
3	Cornichons
3	hart gekochte Eier
100 g	Walnüsse
125 g	kalter Schweinebraten

### Marinade:

1/8 l	saure Sahne
2 Eßl.	Zitronensaft
2 Spritzer	Tabascosauce
	Salz, Pfeffer,
	eine Prise Zucker

Grünkohlblätter putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. 3 Eßl. Öl in einer Tasse mit Salz verrühren. Unter den Grünkohl mischen. 50 Min. ziehen lassen. Oliven, Cornichons und geschälte Eier in Scheiben schneiden. Von allem einige Scheiben zum Garnieren zurücklassen. Walnüsse grob hacken, Schweinebraten in Scheiben schneiden unter den Kohl mischen. Für die Marinade saure Sahne mit dem restlichen Öl, Zitronensaft und Tabascosauce verrühren und über den Salat geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gut durchmischen.

## Grünkohl-Kartoffel-Gratin

800 g Grünkohl  
1/2 Gemüsezwiebel  
1 Staudensellerie  
2 große Äpfel  
2 Eßl. Olivenöl oder *Reisöl*  
100 ml Gemüsebrühe  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
2 Eßl. körniger Senf  
700 g Kartoffeln  
2 Eigelb  
150 g Crème fraîche  
2 Eßl. Semmelbrösel oder  
gemahlene Mandeln  
20 g Butter

Den Grünkohl vom Strunk befreien und gründlich waschen. Tropfnass in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Herausnehmen, abtropfen. Zwiebel, Sellerie und einen Apfel würfeln und im Öl andünsten. Grünkohl und Brühe zugeben und im geschlossenen Topf 15 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. In eine gefettete ofenfeste Form füllen. Geschälte Kartoffeln kleinschneiden und weichkochen. Zerdrücken, Eigelb und Crème fraîche unterrühren und locker aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelbrei auf den Grünkohl geben. Den zweiten Apfel in Spalten schneiden und in den Kartoffelbrei stecken. Mandeln oder Semmelbrösel und Butter verkneten und auf die Äpfel streuen. Im auf 200 ° C vorgeheizten Backofen etwa 20 Min. überbacken.

## Bandnudeln mit Grünkohl

400 g Vollkornnudeln  
250 g Grünkohl  
1 große Zwiebel  
2 Essl. *Reisöl*  
1 Knoblauchzehe  
1 Koriander  
100 g frisch geriebener Parmesan

Den Grünkohl putzen, waschen, die Blätter von den Mittelrippen befreien und klein schneiden. Sowohl den Grünkohl als auch die Nudeln so kochen, dass sie noch bissfest sind. In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein würfeln und mit dem durch die Knoblauchpresse gedrückten Knoblauch in Fett leicht andünsten. Mit den Nudeln und dem Grünkohl vermischen und würzen. Mit Käse bestreut servieren.



## Grünkohl-Quiche

150 g	fein gemahlener Weizen
100 g	fein gemahlener Hartweizen
1/2 Eßl.	Hefeflocken
130 g	sehr kalte Butter
20 g	Butter
100 ml	Wasser
1 kg	Grünkohl
150 g	Zwiebeln
1 Eßl.	gekörnte Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuß, Salz
2	Eier
100 g	Sahne
80 g	geriebener Appenzellerkäse

Mehl, Hefeflocken und 1/2 TL Salz mischen. Die kalte Butter darüber raspeln. Mit dem Knetbalken alles fein verkneten. Das Wasser oder die Molke dazu gießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. 30- 40 Min. zugedeckt kühl stellen. Den Grünkohl vom Strunk befreien, gründlich waschen und grob hacken. die grob gewürfelte Zwiebeln in der Butter und wenig Wasser glasig dünsten. Den Grünkohl, die gekörnte Brühe und das Wasser dazugeben. Das Gemüse zugedeckt in 8- 10 Min. dünsten, dabei einmal umwenden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. 2/3 des Teiges ausrollen und die gefettete Form damit auslegen. Dabei einen Rand von 4 cm hochziehen. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Ein Stück Alufolie von 87 cm Länge mehrmals längs zu einem festen Streifen zusammenfalten. Die Folie an den Teigrand drücken. Den Boden im Backofen 12 Min. vorbacken. Den Folienrand abnehmen. Inzwischen den restlichen Teig ausrollen und Blätter ausstechen. Für den Guss die Eier mit Sahne, Muskat, Pfeffer und Salz verquirlen. Die Teigblätter mit etwas Eisahne bestreichen. Das Gemüse in die Teigkruste füllen, den Guss darüber verteilen und den Käse aufstreuen. Die Verzierungen am Rand auflegen. Die Quiche auf der zweiten Schiene von unten etwa 35 Min. backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

## **Quellenangabe:**

Ingeborg Münzing – Ruef  
**Kursbuch für gesunde Ernährung**  
Die Küche als Apotheke  
Wilhelm Heyne Verlag München

Christian Teubner  
Hans-Georg Levin  
Elisabeth Lange  
Andreas Miessmer  
**Das große Buch der Gemüse aus aller Welt**  
Teubner Edition

Helmut Anemüller  
**Lebensmittelkunde und Lebensmittelqualität**  
Hippokrates Verlag Stuttgart

**Diethmarscher Kohlkochbuch**  
Verlag Boyens u. Co

Prof. Dr. I. Elmadfa  
**Die große GU Nährwertabelle**  
Gräfe und Unzer Verlag

CMA  
Zeitung für Lehrer  
**FOOD, SCHOOL u. LIFE**  
Nr. 2, September 2001

**Fotos**  
zur Verfügung gestellt  
mit freundlicher Genehmigung  
CMA / Bonn



Schutzgebühr: 1,- Euro

