

Grünkohl -westfälische Art

Mit Fleisch und Kartoffeln - 4 Portionen

Zutaten:

1,5 kg Grünkohl zerkleinert
4 Scheiben Kassler
4 Mettenden
1 kg Kartoffeln - geschält und in Stücke geschnitten
200 g Zwiebeln gewürfelt
40 g Haferflocken
50 g Schmalz / Fett

Gewürze

$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe
2 Messerspitzen Nelken-Pulver
1 gehäufte Teel. Salz
1 gute Prise Zimt
1 Teel. Zucker
2 Eßl. Senf - mittelscharf
1 Teel. Pfeffer
:

Zubereitung:

Schmalz / Fett in einem großen/hohen Topf oder Bräter (bei mittlerer Hitze) erhitzen.

Gewürfelte Zwiebeln hineingeben und anschwitzen.

Gewürze : Nelken, Zimt, Salz, Zucker, Senf, Pfeffer hinzufügen und mit anschwitzen.

Wichtig ist, dass sich das Fett mit den Gewürzen verbindet.

Das ganze Fleisch hineingeben und gut anbraten (8Min.). Mit Brühe ablöschen, wallen lassen (5 min.)

Fleisch rausnehmen und an die Seite stellen.

500 g Grünkohl in die Brühe geben und umrühren- Deckel auf den Topf- warten bis er zusammengefallen ist. Dann wieder

500 g Grünkohl in die Brühe geben und Vorgang wiederholen. Dann die letzten 500 g in den Topf geben.

Ca. 30- 45 min bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze garen.

Jetzt; die Kartoffeln aufsetzen , -damit sie zeitgleich gar sind.

Den Grünkohl mit dem Kochlöffel etwas an die Seite schieben und die Haferflocken in die Brüh einrühren, damit es bindet.

Das ganze Fleisch wieder in den Topf legen und leicht untertunken (damit es nicht austrocknet - Deckel schließen. 15 min.

Ziehen lassen, bis das Fleisch wieder heiß ist.

Guten Appetit !

