



Bettina Busch

# Leckere Kohlgerichte

Gesundes Gemüse  
vielseitig zubereitet

**hnb**  
media

und Lauch in feine Scheiben schneiden.  
Kartoffeln in 1 cm große Würfel  
schneiden.

Das Gemüse in einem großen Topf mit  
heißem Öl andünsten und mit der Brühe  
ablöschen. Aufkochen lassen und bei  
milder Hitze köcheln lassen, bis das  
Gemüse bissfest ist. Mit Sojasauce  
abschmecken und mit Petersilie bestreut  
servieren.

# Grünkohleintopf mit Mettwürstchen

- 1500 g Grünkohl
- 500 g Kartoffeln
- 4 Mettwurstchen (oder andere  
Räucherwürstchen)
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Schweineschmalz
- 1 l Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer

Grünkohl waschen und gut abtropfen lassen. Die harten Rippen entfernen und den Kohl in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen,

sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Wenn der Kohl abgekühlt ist, nicht zu grob hacken.

Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Würstchen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln und in einem großen Topf mit heißem Schmalz glasig dünsten. Den Grünkohl mit den Kartoffelwürfeln zugeben und durchrühren. Die Würstchenscheiben darauflegen und alles mit Fleischbrühe angießen. Zugedeckt etwa 35-40 Minuten garen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Rosenkohleintopf mit Rindfleisch

500 g Rindergulasch

2 große Zwiebeln

1 TL Öl

1/8 l Weißwein

ca. 1000-1200 ml Fleischbrühe

600 g Rosenkohl

2 Karotten

4 große Kartoffeln

ein paar Thymianblättchen

Salz, Pfeffer

Die Fleischwürfel noch 1-2 mal durchschneiden. Die Zwiebel hacken, in Öl glasig dünsten, mit Weißwein und

Brühe aufgießen, das Fleisch zugeben und etwa 45 Minuten köcheln lassen. Rosenkohl und Karotten putzen, die Karotten in ca. 5-6 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Alles zum Fleisch geben, bei Bedarf noch mehr Brühe angießen (alle Zutaten sollten gut bedeckt sein). Die Thymianblättchen fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals etwa 20-25 Minuten garen, bis das Gemüse und die Kartoffeln weich sind.

Dazu schmeckt frisches Brot oder Baguette.