

# Grünkohl mit Kasseler

**Grünkohl mit Kasseler zählt zu den Klassikern der deutschen Küche. Im Dezember ist Hauptsaison für die Kohllart, die deftig mit Kasseler angerichtet für Umsatz in der Heißen Theke sorgt.**

► **Er zählt zu den beliebtesten** Wintergerichten in Deutschland. Die meisten kennen ihn wohl unter der Bezeichnung Grünkohl, aber je nach Region sind auch Braunkohl, Blätterkohl, Krauskohl, Federkohl, Winterkohl oder auch geschlitzter Kohl geläufig. Geerntet wird der Grünkohl den ganzen Winter über. Hauptsaison ist in den Monaten November und Dezember. Dabei wird mit der Ernte aber üblicherweise bis zum ersten Frost gewartet. Bieten Sie Ihren Kunden den Klassiker mit leckerem Kasseler doch in der Heißen Theke an.

Was man bei dem deftigen Gericht oftmals nicht vermutet: Grünkohl ist äußerst gesund. Von allen Kohllarten enthält er den höchsten Anteil an ernährungsphysiologisch wertvollem Eiweiß. Auch der Gehalt an Ballaststoffen und den Mineralien Kalium und Calcium ist recht hoch. Eine Portion Grünkohl deckt das Doppelte des Tagesbedarfs an Vitamin A und knapp das 1,5-Fache des täglichen Bedarfs an Vitamin C. Damit rangiert Grünkohl nur knapp hinter dem Vitamin-C-Gehalt von Paprika und Brokkoli und ist somit die vitaminreichste Kohllart.

Einen kleinen Nachteil hat Grünkohl allerdings: Grünkohlkenner behaupten zwar, dass er erst nach dem zweiten Aufwärmen so richtig schmeckt, aber durch das Abkühlen und erneute Erhitzen kann sich das im Grünkohl enthaltene Nitrat zu Nitrit umsetzen. Nitrit wiederum ist Ausgangssubstanz für die krebserregenden Nitrosamine. Da der Nitratgehalt in den

Strüngen besonders hoch ist, sollten diese entfernt werden. Als Beilage zum Kohl sind neben Speck, Bauchfleisch und Kasseler vor allem Würste sehr beliebt. Je nach Bundesland werden Mettwürste, PINKEL, eine geräucherte Grützwurst oder Bregenwurst, eine rohe oder leicht geräucherte Mettwurst aus magerem Schweinefleisch und Schweinebauch gereicht. Übrigens: Die Bregenwurst wird heute wegen BSE ohne Hirn hergestellt.

## Zubereitung

Kasseler waschen und in 1,5 Liter kochendes Wasser geben. Pfeffer und eine halbierte Zwiebel zugeben und eine Stunde im offenen Topf köcheln lassen. Zwischendurch abschäumen und Fleisch wenden. Grünkohl gründlich waschen, Blätter von den Rippen streifen und tropfnass in einem großen Topf zusammenfallen lassen. Gelegentlich umrühren und einen Deckel aufsetzen. Danach rausnehmen und hacken. Die restliche Zwiebel würfeln und in Schmalz glasig dünsten. Grünkohl und Nelken zufügen, 1,5 Liter der durchgeseihten Kasseler Brühe dazugießen und alles bei milder Hitze 75 Minuten garen. Fleisch vom Knochen lösen, Tomatensaft und die roh geriebene Kartoffel unter den Grünkohl mischen. Weitere 15 Minuten kochen lassen. Nach Bedarf noch Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Grünkohl mit Fleisch anrichten und mit süßem Senf servieren. Dazu passen Röstkartoffeln. **CMA**

## Tipp

Diese Seite kann unter [www.fleischerei.de/downloads](http://www.fleischerei.de/downloads) als PDF-Datei heruntergeladen werden.



## Zutaten für 6 Personen

- 1,5 kg Kasseler
- 1 EL Pfefferkörner
- 500 g Zwiebeln
- 3 kg Grünkohl
- 60 g Schweineschmalz
- 4–6 Nelken
- 1 l Tomatensaft
- 1 rohe Kartoffel, gerieben
- Salz, Pfeffer
- 1–2 EL Zucker
- süßer Senf

**Grünkohl mit Kasseler zählt zu den typischen Wintergerichten und sorgt in der kalten Jahreszeit für mehr Umsatz in der Heißen Theke.**