

**Herausgeber:**

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Nevinghoff 40

48147 Münster

Telefon: 0251 / 2376-0

Telefax: 0251 / 2376521

**Siebengebirgsstraße 200**

53229 Bonn

Telefon: 0228 / 703-1206

Telefax: 0228 / 703-8434

E-Mail: [info@lwk.nrw.de](mailto:info@lwk.nrw.de)

Internet: [www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de)

**Text, Gestaltung:**

Marita Eissing/Carola Weber

**Nachdruck oder Vervielfältigung**

Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

**Bitte beachten Sie:**

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein, z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

**Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen**

## Rahm-Grünkohl "rheinisch"

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



800	g	Kartoffeln	waschen, schälen, würfeln, mit
1000	g	Grünkohl (geputzt)	in
1/2	Liter	Brühe	30 Minuten garen lassen.
30	g	Gänseschmalz	schmelzen.
100	g	magerer Speck	in Würfel schneiden,
2		Zwiebeln	schälen, würfeln, mit dem Speck in dem Schmalz anrösten.
25	g	Mehl	mit
1/8	Liter	Sahne	verrühren, in das Gemüse geben, kurz aufkochen lassen, mit
		Salz, Pfeffer geriebene Muskat- nuss	und
1	TL	Senf	abschmecken.
			Geröstete Zwiebel-Speckmasse unter das Gemüse mischen.

Dazu Kasseler oder Mettwurst reichen.

## Grünkohl-Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



500	g	Grünkohl	von den Stielen befreien, waschen, in feine Streifen schneiden.
100	g	Schinkenspeck	würfeln, in
1	El	Öl	erhitzen, anbraten.
1		Zwiebel	schälen, würfeln, zum Speck geben, glasig dünsten. Grünkohlstreifen dazugeben, unter Wenden zusammenfallen lassen.
1	Liter	Fleischbrühe	Mit auffüllen, zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.
		Salz, Pfeffer, Majoran	Mit und
		frisch geriebene	
		Muskatnuss	würzen, mit
100	g	Crème fraîche	verfeinern.

Dazu gebratene Mettbällchen oder Würfel von gekochtem Kasseler reichen.

# Grünkohl-Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas Zeit



2		Zwiebeln	schälen und würfeln.
1	Bund	Suppengemüse	putzen, in feine Würfel schneiden.
2	El	Öl	erhitzen, das Wurzelgemüse darin andünsten.
1	kg	Rippchen	
2		Lorbeerblätter	
2	TI	Oregano	
2		Gewürznelken	
2	TI	Korianderkörner	und
1	TI	Salz	mit
1,5	Liter	Wasser	aufgießen, zugedeckt ca. 60 Minuten köcheln, bis die Rippchen gar sind.
600	g	geputzter Grünkohl	5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen, gut ausdrücken, fein hacken.
500	g	Möhren	und
1	Stück	Knollensellerie	putzen, in kleine Stückchen schneiden.
			Das Fleisch aus dem Topf nehmen, die Brühe durch ein Sieb gießen und wieder in den Topf zurückfüllen. Grünkohl, Möhren und Sellerie zufügen und etwa 20 Minuten garen.
			Das Schweinefleisch von den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden.
			bitte wenden →

250		rohe, weiche Mettwurst	aus der Pelle drücken, zu kleinen Klößchen formen.
100	g	Hafergrütze  Salz und Pfeffer	Das Schweinefleisch und unter den Eintopf ziehen. Die Mett Klößchen oben auflegen und alles zusammen noch 10 bis 15 Minuten garen, dabei nicht umrühren. Den Eintopf mit abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln reichen.

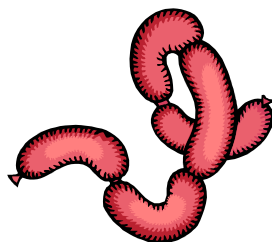
## Ein Blick über den Gartenzaun:

### Die Ostfriesen und ihr Grünkohl

Weil er nur geringe Ansprüche an den Boden stellt und einen hohen Gehalt an Vitamin C hat, wurde Grünkohl als Wintergemüse vor allem im Norden angebaut. Dort gibt es Gemeinden, die noch immer jährlich ihren "Kohlkönig" wählen.

Auch heute gibt es in Ostfriesland wohl kaum einen Nutzgarten, in dem nicht Grünkohl steht. Wegen seiner dort besonders hoch wachsenden Blätter und der ausgefranzten Form nennen ihn die Einheimischen auch "Ostfriesische Palme".

Ein ostfriesisches Nationalgericht ist "Grünkohl mit Pinkel". Das hört sich zunächst anrühlich an, ist es aber keineswegs. Die Pinkel ist eine herzhaftere Grützwurst, die zusammen mit geräuchertem Bauchfleisch im Grünkohl Gemüse gekocht wird. Dazu gibt es Salzkartoffeln, die meist schon untergemischt sind. Genau das Richtige für kalte Wintertage!



# Eigene Notizen



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A series of horizontal dotted lines for writing notes.