

## Grünkohl

Pro Person rechnet man vom rohen frischen Grünkohl 400 g. Davon bleibt eine 200 g verzehrfertige Portion pro Person.

Die Blätter vom Grünkohl vom dicken Mittelstrunk zupfen, evtl, halbieren, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser einige Minuten blanchieren, bis er zusammenfällt. Das Gemüse in ein Sieb geben und abschrecken. In einem großen Topf Schmalz auslassen und 1 gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Den Grünkohl zugeben und unter mehrmaligem Wenden kurz anschmoren; würzen mit Salz, Pfeffer, Senf und wenig Brühe. Alles gut durchmischen und im geschlossenen Topf etwa 1 Stunde schmoren lassen. Evtl, etwas Brühe oder Wasser nachgeben. Nach Geschmack ausgelassene Speckwürfel zugeben.

Kasseler Nacken in Scheiben, Mettenden, Pinkel oder andere Würstchen 20 min vor Ende der Garzeit in den Topf legen, mit Grünkohl bedecken und mit schmoren lassen. Wenn alles gar ist, kräftig abschmecken.

Als Beilage Salzkartoffeln dazu reichen, oder Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, in Brühe garen und zum Schluss unter den Grünkohl mischen