

Magdeburger Grünkohl nach Henry's Art



Die folgende Beschreibung bezieht sich auf eine größere Familien-Weihnachtsportion. Natürlich können die Mengen runtergerechnet werden.

Hier gehen wir von:

3 Kilo Grünkohl (TK-Ware) auf
1 Kilo Fleisch (Kasslernackeln, Kasslereisbein o.ä.) und
300 g Bauchspeck und mindestens
500 g Zwiebeln sowie von
Salz, Pfeffer, Muskatnuss und jede Menge Senf

Zubereitung:

1. Der Bauchspeck wird gewürfelt, die Schwarte wird ausgelassen, der Speck schön braun angebraten.

Tipp: Bitte einen Edelmetalltopf verwenden. Das erleichtert später die Reinigung.. Wenn sich im Topf langsam etwas braun ansetzt ist das gewünscht. Da der Speck braun werden soll bitte nur mit ganz wenigen Tropfen Wasser ein zu starkes Anbrennen verhindern.

Ist der Speck braun, den Speck aus dem Topf herausnehmen.

2. Nach dem der Speck aus dem Topf genommen wurde, können jetzt die klein geschnittenen Zwiebeln angebraten werden.

Tipp: Die Zwiebeln sollen auch gern braun werden. Da wir aber vom Speck noch den Ansatz im Topf haben, muss dieser mit wenig Wasser erst einmal gelöst werden. Hier ist weniger mehr. Wir wollen die Zwiebeln nicht kochen, sondern braten. Darum kann ein wenig Fett (ideal ist Rapsöl) nicht schaden, sobald das Wasser verdunstet ist.

Im Idealfall setzen die Zwiebeln immer wieder an. Den Ansatz immer wieder mit wenig Wasser vom Boden lösen, bis die Zwiebeln schlotzig sind. Das bedeutet, sie haben eine gewisse Sämigkeit.





3. Jetzt wird der Grünkohl hinzugefügt. Wenn die Zwiebeln sehr angesetzt sind bitte noch einmal mit wenig Wasser lösen. **WENIG!!!!**

Tipp: Nehmen Sie erst einmal einen Beutel und lassen den Grünkohl bei mittlerer Hitze tauen. Die enthaltene Feuchtigkeit reicht völlig aus, ein weiteres Anbrennen zu verhindern.

Deckel auf den Topf und regelmäßig umrühren.

Ihr werdet sehen, es entwickelt sich viel Wasser.

4. Den restlichen Grünkohl hinzufügen und auftauen lassen. Regelmäßig umrühren.

Tipp: Ich mag es persönlich nicht wenn der Teller voll mit Grünkohlwasser ist. Das verwässert auch die Soße und die Kartoffel/Klöße, die auf dem gleichen Teller landen.

Lösung: Mehrere mehlig kochende Kartoffeln klein schneiden und mit in den Topf geben. Diese sollen das Wasser binden und zerfallen dabei.

5. Jetzt kommt das Fleisch in den Topf.
Mittlere Hitze

Tipp: Ich habe mich diesmal für ein geräuchertes Eisbein entschieden, üblich ist aber Kassler-nacken. Gekocht wird der Grünkohl idealerweise so lange, bis sich das Fleisch vom Knochen löst, bzw. sich es in einzelne Fasern zerfällt. Damit sich der Grünkohl besser Rühren lässt, kann man das Fleisch in mehrere kleine Stücke schneiden. Der Grünkohl verändert seine Farbe von hellem Grün nach Dunkelgrün.

Wer es nicht so fettig mag, kann auch Kasslerlachs nehmen, dieser zerfällt aber nicht und muss daher gleich in Stücke geschnitten werden.

6. Zum Würzen brauchen wir je nach Geschmack noch Salz, Pfeffer, Muskatnuss und jede Menge Senf

