

**Grünkohl-Kochtipps**

**Klassisch oder vegetarisch**

Tipps von Christiane Mangels vom Landfrauenverein Wesermünde

Christiane Mangels hat uns das klassische Rezept für Grünkohl live vorgekocht. Und zwar in der Küche des Restaurants "Schiffergilde", gleich gegenüber des Bremerhavener Radio-Bremen-Studios im Columbus-Center. Dort hat man ihr und Bremen-Eins-Reporter Ansgar Langhorst freundlicherweise die Küche kurzzeitig überlassen.



Frischer Grünkohl als norddeutsche Spezialität

**Grob gehackt, nicht fein gemust**

Zuerst muss der Grünkohl gewaschen und "abgestribbelt" werden, das heißt: man muss die Blätter von den dicken Rippen zupfen. Dann alles klein schneiden. Christiane Mangels findet, dass man sich diese Arbeit auch sparen kann und empfiehlt gefrorenen Grünkohl, der schon fertig gewaschen und zerkleinert ist. Wichtig ist aber, dass der Grünkohl nicht zu klein geschnitten wird: grob gehackt muss er sein.

**Erst Kohl, dann Fleisch**

Als nächstes Öl oder Schmalz in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebeln zugeben und dünsten bis sie glasig werden. Grünkohl dazu und Wasser angießen – so kann auch nichts anbrennen. Bei kleiner Flamme eineinhalb bis zwei Stunden kochen, dann das Fleisch (Kassler Nacken oder Kassler Kotelett oder auch Speck) darauf legen, eine halbe Stunde weiter köcheln. Schließlich kommen noch Kochwürste und Pinkel dazu, die etwa eine halbe Stunde lang erhitzt werden müssen.

**Der norddeutsche Trick: Hafergrütze**

Christiane Mangels nimmt das Fleisch aus dem Topf (warm stellen nicht vergessen!) und gibt eine Hand voll Hafergrütze zum Grünkohl. Die Grütze bindet den Kohl. Aber Achtung - aufpassen: jetzt nichts anbrennen lassen. Hier ist die Gefahr groß, weil die Grütze ja das Kochwasser aufsaugt und deshalb zum Ansetzen neigt. Abgeschmeckt wird mit Salz, Pfeffer, auch mal mit Piment oder Senf. Mit dem Fleisch servieren und Salz- oder Bratkartoffeln dazu reichen.



Ansgar Langhorst mit Köchin Christiane Mangels.

**Vegetarische Variante: Grünkohl-Auflauf mit Mandelkruste**

Christiane Mangels besonderer Tipp ist ein vegetarisches Grünkohlrezept: der Grünkohlaufauf mit Mandelkruste. Dazu wird Grünkohl wie oben beschrieben klassisch mit Zwiebeln angedünstet, zusätzlich kommen aber geschnittene Möhren dazu. Das Ganze wird gegart und dann mit einer Hafergrütze-Mandelblättchen-Mischung verrührt. Anschließend wird die Gemüsemischung in eine Auflaufform gegeben und mit geriebenem Käse und Mandelblättchen überbacken.

**Gesammelte Landfrauen-Rezepte**

Die genauen Rezepte sind in den Kochbüchern der Landfrauenvereine Wesermünde nachzulesen. In "Heiss auf Fleisch" ist das klassische Grünkohlrezept zu finden. Der vegetarische Grünkohl-Auflauf steht in dem Band "Gemüse und umzu".

Quelle: <http://www.radiobremen.de/wissen/dossiers/gruenkohl/gruenkohlkochen100.html>