

#mahlzeit – 01

eine kulinarische Reise

Norbert's Grünkohl

(Mengenangabe pro Glas Grünkohl Füllgewicht 450g)

1 Zwiebel, Butterschmalz, 1 Glas Grünkohl Oldenburger Art, 450g Erdäpfel, 4 Mettenden, ca. ½ Glas Wasser (Grünkohl-Glas), 3-4 Piment Körner, Prise Zucker, Salz, schwarzer gemahlener Pfeffer, Dijon Senf, Muskatnuss (evtl. 2 Tl Haferflocken)

Zwiebel fein würfeln, Schmalz in Topf oder hoher Bratpfanne zergehen lassen, Prise Zucker dazu. Zucker zergehen lassen und Zwiebeln hinzugeben. Die Zwiebeln anschwitzen und das Glas Grünkohl inkl. Saft dazu geben. Kurz anschwitzen und die in kleine Würfel geschnittenen Erdäpfel hinzugeben und vermengen. Mettwurst mit einer Gabel einstechen (so kann sich der Geschmack der einmaligen Wurst besser entfalten und trocknet trotzdem nicht aus) und mit den Pimentkörnern dazugeben. Ca. 1,5 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Immer wieder umrühren und die Flüssigkeit beobachten.

Sollte zu viel Flüssigkeit übrig bleiben, mit Haferflocken andicken und mit Salz, Pfeffer, Senf (lieber ein bissl mehr) und Muskatnuss abschmecken.

Isa Edition

(etwas würziger – aber ur gut...)

1 Mettwurst in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln anbraten, ggf. noch gepökelte Schweinerippchen dazugeben – ansonsten selber Prozess.

Hannes Edition

(die gesunde Variante – auch gut...)

Anstatt von Schmalz 2 El Olivenöl verwenden und den Anteil der Pimentkörner und Senf verdoppeln – ansonsten selber Prozess.

Küchen-Wiki: Mettwurst – die Besondere ☺

Allgemein wird Mettwurst aus Rindfleisch und Schweinefleisch bzw. Speck hergestellt. Die Herstellung ähnelt der von Salami, einer italienischen Rohwurstsorte. Zur Vorbereitung kühlt man das Fleisch bis zum Gefrierpunkt, dann zerkleinert man es in einem Kutter, bis es fein gekörnt ist. Abschließend würzt man die Masse mit Nitritpökelsalz (für die Rotfärbung) Pfeffer & Piment.