

Grünkohluppe mit Mettwurst

Zutaten:

500 g	gepökelter Schweinekamm (od Kassler)
1	Lorbeerblatt
600 g	Grünkohl
1	Zwiebel
125 g	Haferflocken
2	grobe Mettwürste
40 g	Schweineschmalz
1 Pr	Muskart
1 El	Zucker
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- ☐ Fleisch mit Wasser bedecken und mit Lorbeerblatt 90 min. garen
- ☐ Grünkohl von Stängel abstreifen und 5 min. in Salzwasser blanchieren
- ☐ danach erkalten lassen und fein hacken
- ☐ Fleisch aus der Brühe nehmen und warm stellen
- ☐ Zwiebeln schälen,würfeln und in Schmalz andünsten
- ☐ Grünkohl kurz zugeben und mitdünsten, mit Muskat und Zucker würzen
- ☐ Fleischbrühe zugeben und 25 min. kochen lassen
- ☐ 10 min vor Ende der Garzeit Haferflocken und Würste zugeben
- ☐ zu Schluss Fleisch und Wurst klein schneiden und wieder zugeben
- ☐ mit Salz und Pfeffer abschmecken

Die Gärtnerei Neiteler wünscht einen guten Appetit !!!

www.bioland-gaertnerei-neiteler.de