



# Grünkohl-Eintopf

Zeit gesamt  
50min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Grünkohl, tiefgefroren  | 750 g  |
| Kartoffeln, festkochend | 500 g  |
| Zwiebeln, gelb          | 1 St.  |
| Öl                      | 2 EL   |
| Gemüsebrühe             | 500 ml |
| Salz                    |        |
| Kasseler, am Stück      | 250 g  |
| Bauchspeck              | 100 g  |
| Senf                    | 2 EL   |
| Pfeffer, schwarz        |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Grünkohl am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Grünkohl und Brühe zugeben, mit etwas Salz würzen und bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 45 Min. garen. Nach ca. 20 Min. Garzeit Kassler, Bauchspeck und Kartoffelhälften dazugeben und darin garen lassen.
3. Grünkohl-Eintopf mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Kassler und Bauchspeck aus dem Grünkohl-Eintopf nehmen, in gleichmäßige Stücke schneiden, auf tiefe Teller verteilen und zusammen mit Grünkohl-Eintopf servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 421 kcal |
| Kohlenhydrate  | 31 g     |
| Eiweiß         | 18 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 24 g     |