



Grünkohl mit Mettwurst und Kartoffeln

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grünkohl, frisch	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Speckstreifen	100 g
Öl	2 EL
Senf	5 EL
Gemüsebrühe	1 L
Zucker	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mettwurst	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Grünkohl waschen, abtropfen lassen und harte Stiele entfernen. Zwiebel halbieren und schälen. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren.
2. Im Mixbehälter 200 g Grünkohl 20 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen. Mit dem übrigen Grünkohl noch zweimal wiederholen.
3. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Speckstreifen und Öl zugeben und 4 Min./Anbratstufe garen. Hälfte des Grünkohls zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 2 dünsten. Anschließend übrigen Grünkohl zugeben und weitere 3 Min./120 °C/Stufe 2 dünsten.
4. Kartoffeln in den tiefen Dampfgareinsatz geben. In den Mixbehälter 1 EL Senf, heiße Gemüsebrühe, 1 EL Zucker und 1 TL Salz geben. In den flachen Dampfgaraufsatz Mettwürste legen, Dampfgaraufsätze auf den Mixbehälter setzen, verschließen und für 45 Min./Dampfgarstufe garen.
5. Anschließend Dampfgaraufsatz abnehmen. Grünkohl mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Grünkohl mit Mettwurst, Kartoffeln und Senf servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	639 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	31 g