

Schlanker Grünkohl mit Bockwurst

Zutaten

1 kg küchenfertig gehäckselter, frischer Grünkohl

(bei ganzen Grünkohl 2kg, dann vor dem Kochen die dicken Äste entfernen und die Blätter zerschneiden)

3 Zwiebeln

1 Apfel

1 gehäufte Teelöffel Kümmelpulver

1 Esslöffel Schweineschmalz

200ml Fleischbrühe

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker

6 Bockwürstchen

Zubereitung

Den Apfel schälen, entkernen und klein würfeln und zusammen mit den ebenfalls klein gewürfelten Zwiebeln andünsten. Den Grünkohl bei mittlerer Hitze in drei Portionen nacheinander einrühren, also jeweils – wenn er zusammengefallen ist – die nächste Portion. Dabei salzen, pfeffern und mit dem Kümmel sowie etwas Zucker würzen. Mit der Brühe ablöschen und im geschlossenen Topf 30 Minuten schmoren, zwischendurch umrühren. Deckel abnehmen, Grünkohl offen weiter schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Noch einmal, auch mit ein paar Tropfen Zitronensaft, abschmecken.

Die Würstchen in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in etwas Schweineschmalz braten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit dem Schmalz unter den fertigen Grünkohl rühren und servieren.

Guten Appetit!