

## Rezept

# Grünkohl in Senfsahne

Ein Rezept von Grünkohl in Senfsahne, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> frischer Grünkohl (ca. 500 g geputzt)	Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>2 EL</b> Butter
<b>125 ml</b> Fleischbrühe	<b>200 g</b> Sahne
Pfeffer	<b>2 EL</b> körniger Senf
<b>1-2 EL</b> heller Saucenbinder	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 270 kcal

## Zubereitung

1. Den Grünkohl putzen, den Strunk entfernen, die Blätter von den harten Blattrippen befreien, gut waschen, abtropfen lassen und grob hacken.
2. Reichlich Salzwasser aufkochen und den Grünkohl darin bei starker Hitze 3 Min. offen kochen lassen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Die Butter in einem breiten Topf zerlassen, Zwiebel glasig dünsten. Den Grünkohl 2 Min. mitdünsten. Brühe und Sahne einrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten.
4. Den Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken, Senf und Saucenbinder unterrühren.