

Rezept

Grünkohl mit Mettenden

Ein Rezept von Grünkohl mit Mettenden, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg Grünkohl (geputzt ca. 800 g)	2 Zwiebeln
600 g Süßkartoffeln	2 EL Rapsöl
2 TL Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	3 Pimentkörner
4 Mettenden	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl putzen, waschen, den harten Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Zwiebeln darin braun anbraten. Den Grünkohl dazugeben und kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Muskat würzen. Süßkartoffeln und Pimentkörner unterrühren. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. garen. Die Mettenden dazugeben und ca. 20 Min. mitschmoren. Bevor der Kohl beginnt anzusetzen, nach und nach 500 ml Wasser angießen. Den Grünkohl mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.