

Rezept

Grünkohl mit Speck und Mettklößchen

Ein Rezept von Grünkohl mit Speck und Mettklößchen, am 09.06.2026

Zutaten

1,2 kg Grünkohl	1 mehligkochende Kartoffel
2 große Zwiebeln	120 g durchwachsener Räucherspeck
1 1/2 Schweine- oder Butterschmalz	3/4 l Rinder- oder Gemüsebrühe
1/2 TL Pimentkörner	Salz
Pfeffer	1 EL scharfer Senf
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
400 g Mett	1 Ei (M)
3 EL Semmelbrösel	3/3 TL getrockneter Majoran
Salz	Pfeffer
Chilipulver	Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 830 kcal

Zubereitung

1. Für den Grünkohl den Kohl in einzelne Blätter teilen und gründlich waschen, trocken schütteln und putzen. Die Blätter von groben Stielen abschneiden (feine Stiele und Blattrippen kann man lassen) und eventuell kleiner zupfen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Darin die Kohlblätter ca. 2 Min. zugedeckt blanchieren. In ein Sieb gießen, kalt abbrausen und gründlich ausdrücken. Den vorgegarten Grünkohl je nach persönlicher Vorliebe in grobe Stücke schneiden oder fein hacken.
2. Die Kartoffel schälen und auf einer Rohkostreibe fein reiben. Zwiebeln schälen und wie den Speck klein würfeln. Schmalz in dem Topf schmelzen, darin Speck und Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldbraun andünsten. Kohl dazugeben und unter Rühren 3-4 Min. mitdünsten. Die Brühe angießen, fein geriebene Kartoffel und Piment unterrühren, salzen und pfeffern. Den Grünkohl zugedeckt 40-45 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Inzwischen für die Klößchen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel und den Knoblauch goldbraun anbraten, dann vom Herd nehmen. Beides mit Mett, Ei, Semmelbröseln und Majoran gründlich vermengen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Aus der Mettmasse 20 kleine Bällchen formen und für ca. 15 Min. in den Kühlschrank stellen. Pfanne säubern.
4. Dann in der Pfanne so viel Öl erhitzen, dass der Boden ganz knapp bedeckt ist. Darin die Mettklößchen rundherum in 6-8 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.
5. Senf unter den Grünkohl rühren und die Hälfte der Klößchen in den Kohl einlegen (dazu etwas Kohl beiseitelöffeln, Klößchen einlegen und den Kohl wieder darübergeben), übrige Klößchen auf dem Kohl verteilen und alles zugedeckt weitere 15 Min. garen lassen.

6. Den Kohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Mettklößchen in eine Schüssel geben. Am besten mit Salzkartoffeln oder kurz in Butter gebratenen Pellkartöffeln servieren.