

## Rezept

# Grünkohlknödel mit Speck

Ein Rezept von Grünkohlknödel mit Speck, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Grünkohl (möglichst zart)	Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>100 g</b> durchwachsener Räucherspeck
<b>1 EL</b> Butter	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>100 g</b> Bergkäse
<b>300 g</b> Schichtkäse (ersatzweise gut abgetropfter Magerquark oder fester Ricotta)	<b>1</b> Ei (M)
	<b>120 g</b> Hartweizengrieß

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen (ca. 20 kleine Knödel): | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min  
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

## Zubereitung

1. Grünkohl 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.
2. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen. Darin den Grünkohl 3-5 Min. garen. Dann den Kohl in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. Grünkohl gut ausdrücken und fein hacken. Die Zwiebel schälen und wie den Speck in kleine Würfel schneiden.
3. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Darin Speck und Zwiebel goldgelb anbraten. Grünkohl unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, abkühlen lassen. Inzwischen Bergkäse entrinden und auf einer Rohkostreibe fein reiben. Schichtkäse, Ei, Grieß und Bergkäse in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Grünkohl gründlich untermischen. Zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Dann in einem großen weiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen. Aus der Grünkohlmasse mit nassen Händen 20 kleine Knödel formen und ins kochende Salzwasser geben, die Hitze reduzieren und die Knödel im leicht siedenden Wasser in 5-8 Min. gar ziehen lassen – sie sind fertig, wenn alle Knödel an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen. Die Grünkohlknödel schmecken als Beilage zu Gulasch, mit Tomatensauce, aber auch einfach nur mit gebräunter Butter und frisch geriebenem Käse bestreut.