

## Rezept

# Grünkohlpflanzerl mit grober Senfsauce

Ein Rezept von Grünkohlpflanzerl mit grober Senfsauce, am 11.06.2026

## Zutaten

|  |  |
|--|--|
| <b>2 Scheiben</b> Vollkorntoast (50 g) | <b>100 ml</b> Milch (1,5 % Fett)                         |
| <b>1</b> Zwiebel (90 g)                | <b>1 TL</b> Butter                                       |
| <b>250 g</b> Grünkohl                  | <b>250 g</b> gemischtes Hackfleisch von Schwein und Rind |
| <b>1</b> Ei (Größe M)                  | Salz   |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle        | Cayennepfeffer   |
| 1-2 Prisen gemahlener Kümmel           | <b>2 EL</b> Olivenöl zum Braten                          |
| <b>1 EL</b> Olivenöl                   | <b>2 TL</b> grobkörniger Senf                            |
| <b>100 ml</b> Gemüsebrühe              | <b>100 g</b> Sahne                                       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal

## Zubereitung

1. Die Toastbrotsscheiben in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Milch lauwarm erhitzen und über die Toastbrotwürfel gießen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und etwa die Hälfte der Zwiebeln darin in etwa 2 Min. glasig dünsten.
2. Grünkohl von groben Stielen befreien, in kochendes Salzwasser geben und in etwa 10 Min. weich kochen. In einem Sieb abgießen, eiskalt abschrecken, mit den Händen gut ausdrücken und auf einem Schneidebrett grob hacken.
3. Hackfleisch, Ei, gedünstete Zwiebeln und Toastbrot mischen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kümmel kräftig abschmecken. Zum Schluss den gehackten Grünkohl unterheben und gut verkneten. Die Hackfleischmasse mit feuchten Händen in 6 etwa 90 g schwere Kugeln formen und flach drücken.
4. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Pflanzerl einlegen, 4 Min. bei mittlerer Hitze braten, wenden und in weiteren 4-5 Min. bei geringer Hitze fertig garen. Dabei mehrmals wenden und die Pflanzerl aufstellen, damit auch die Ränder schön goldbraun gebraten werden.
5. Für die Senfsauce die restlichen Zwiebeln in heißem Olivenöl in einem kleinen Topf (18 cm Ø) in 2 Min. glasig dünsten. Senf einrühren. Die Gemüsebrühe dazugeben, 4 Min. bei mittlerer Hitze einkochen, Sahne dazugießen und weitere 5 Min. sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab schaumig mixen.
6. Die Grünkohlpflanzerl mit der Senfsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und z. B. mit gestampften Kartoffeln und in Olivenöl gebratenen Röstzwiebeln servieren.