

Rezept

Grünkohl-Kasseler-Eintopf

Ein Rezept von Grünkohl-Kasseler-Eintopf, am 20.12.2025

Zutaten

800 g Grünkohl (etwa 400 g geputzt)	2 kleine Zwiebeln
1 walnussgroßes Stück Ingwer	400 g roh geräuchertes Kasseler (ohne Knochen)
4 EL Öl	1 1/4 l Gemüsebrühe
400 g Süßkartoffeln (ersatzweise Kartoffeln)	1 roter, säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
2 EL Saft und abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl vom Strunk befreien, die Blätter von den Rippen streifen, waschen, gut abtropfen lassen und klein hacken. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Das Kasseler würfeln.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer bei mittlerer Hitze andünsten. Den Grünkohl zugeben und 2-3 Min. unter Wenden andünsten. Kasseler zufügen und Brühe angießen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Min. garen.
3. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. Nach 30 Min. zum Kohl geben. Alles 20 Min. kochen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Sofort mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und kurz im Eintopf erhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen.