

# GRÜNKOHL-APFEL-GEMÜSE MIT METTENDCHEN

**Zubereitungszeit**  
rund 40 Minuten



**Zutaten (für vier Personen)**

- 1 kg Grünkohl
- 2 Äpfel (beispielsweise Boskoop)
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 4 Mett-Endchen (kleine geräucherte Mett- oder Kochwürstchen)
- 50 g feine Haferflocken
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

Den Grünkohl von den festen Strünken befreien und gut waschen. Anschließend in kochendem Salzwasser rund 5 Minuten blanchieren bis er weich ist. Kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und am besten noch etwas ausdrücken. Den Kohl entweder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen oder dementsprechend klein hacken.

Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig andünsten, den Grünkohl hinzufügen und kurz mitbraten. Würstchen waschen, auf den Kohl legen und alles mit Brühe aufgießen. 30 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen. Erst zum Schluss salzen und pfeffern, da die Würstchen noch Geschmack beim Kochen abgeben. Rund 15 Minuten vor Ende der Kochzeit die Haferflocken dazugeben.

Die Äpfel schälen, fein raspeln und 5 Minuten vor Ende der Kochzeit unterrühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

**Tipp:** Wer es deftiger mag, kann statt der Butter Schweine- oder Gänseschmalz nehmen und noch etwas Dörrfleisch hinzufügen. Dazu passen Salz- oder deftige Bratkartoffeln. Für alle Kohlsorten gilt: Damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen, darf der Kohl nicht zu lange kochen.

**Guten Appetit!**



Empfohlen von:

**Andreas Weihmann,**

Mitglied der Koch-Vereinigung BioSpitzenköche,  
[www.bio-spitzenkoeche.de](http://www.bio-spitzenkoeche.de)

Alle Rezepte finden Sie auch zum Download auf [www.biowoche.de](http://www.biowoche.de)