

Grünkohl, Braunkohl oder eben das Grüne Gemüse für nach dem Frost



Gerupfter Grünkohl vor dem Dämpfen

Grünkohl, historisches

Es gibt viele Mühen um den Grünkohl: Zum einen ist die Verbreitung nicht auf Norddeutschland beschränkt: Laut Wikipedia gibt es ihn zumindest auch in Dänemark und hinunter bis in die Schweiz, die Niederländer kennen ihn unter dem Namen ‚Boerenkool‘. Das der Grünkohl einen Frost abbekommen haben muss, damit er richtig schmeckt, ist eine Mähr: Nach dem ersten Frost sind die Pflanzenzellen zerstört und der Kohl fängt auch auf dem Feld an zu gammeln. Wichtig ist, dass der Grünkohl genügend Zeit hat, über die Photosynthese Zucker aufzubauen. Je kälter (aber eben kein Frost) es ist, desto geringer der Grundumsatz der Kohlpflanze, desto mehr von der durch Photosynthese gewandelten Energie kann dauerhaft in Zucker gewandelt werden, ohne dass dieser verbraucht wird. Also sollte man den Grünkohl möglichst spät ernten, auch wenn moderne Züchtungen schon sehr viel früher einen ausreichenden Zuckergehalt aufweisen als die traditionellen Arten.

In der Bremer-Region benutzte man früher echte Bregen-Würste, also Wurst-Pelle gefüllt mit Schwein-/Rinder-Hirn (Bregen=Hirn). Das ist nun spätestens seit dem Auftreten von BSE endgültig verboten. Die Würste heißen zwar immer noch so, enthalten jetzt aber nur noch Fleisch, Fett und Gewürze. Das Erwärmen der Würste im Grünkohl ist völlig problemlos, nur der Kassler wird bei zu langer Garzeit gummiartig, so dass eine kontrollierte Erwärmung in Wassertopf oder besser im Dampfgarer sinnvoller ist. Zu beachten ist, dass für den charakteristischen Geschmack, keine Bräunungs-Reaktion am Fleisch auftreten soll. Ein Anbraten des Kasslers wäre also falsch (besser: für Norddeutschland nicht authentisch).

Die Frage, wie oft man einen Grünkohl aufwärmen muss, damit er am besten schmeckt, wurde, wie angekündigt, im Selbstversuch getestet: Die Struktur des Kohls ist beim einem kurzen erwärmen im Topf (nach dem Damfgaren (siehe unten)) am besten. Der Geschmack ist beim zweiten Erwärmen, auch wenn der Kohl dann schon mehr einer pampigen Masse, denn einzelnen Kohlblättern, gleicht, besser.

Aus 1kg Grünkohl-Blättern oder 2,5kg Grünkohl vom Bauern (mit Strunk) erhält man nach waschen und rupfen 600g verwertbare Grünkohl-Biomasse (krause Blattränder), mit einem Volumen von 10l(!).

Grünkohl, Braunkohl oder eben das Grüne Gemüse für nach dem Frost



Grünkohl nach dem Dämpfen, man beachte den Volumenverlust um mehr als die Hälfte!

Zutaten (für 3 Portionen)

Zutaten (für 4 Portionen):

- 600g Grünkohl, dampfgegart bzw. schon einmal erhitzt (oder eben der aus der Dose, ist wirklich besser als der aus dem Glas)
- 125g Butter
- 7 Schalotten, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, klein gewürfelt
- 200g Speck, mit Fett, klein gewürfelt
- 75g Schmalz, Schweine-
- 3 Gemüse-Brühwürfel
- 1l Wasser
- 200ml Senf, mittelscharf (super wichtig!)
- 4 Bregenwurst
- 4 Kassler, Stück
- Kartoffeln, kleine (Semmelbrösel, Butter, Zucker).

Zubereitung

Grünkohl

- Grünkohl-Blätter einzeln, gründlich waschen und den gekräuselten Rand der Blätter ab-zupfen (Hand-gezupft halt), den Rest verwerfen.
- Bei 100C für 45min im gelochten GN-Behälter dampfgaren.
- Schalotten und Knoblauch mit der Butter in einem sehr weiten Topf anschwitzen, dann Speckwürfel dazugeben. Weiter erhitzen bis die Zwiebeln beginnen braun zu werden.
- Grünkohl, Schmalz, Brühwürfel und Wasser bei mäßiger Hitze dazugeben. Jetzt wäre auch die Zeit die Bregenwurst dazuzugeben.
Ab und zu Grünkohl mit dem Schöpflöffel wenden und Einköcheln lassen.
- Senf unter den Grünkohl rühren.
- Direkt aus dem Topf servieren und je ein Stück Kassler dazugeben.

Kassler

- Kassler dampfgaren (100C, 6min) oder in Wasser kochen lassen.

Karamellierte Kartoffeln:

- Gewaschene Kartoffeln 24min. (statt der üblichen 28min.) dampfgaren.
- Butter in Pfanne zerlassen, Kartoffeln dazugeben und gleichmäßig benetzen.
- Brösel und Zucker über die Kartoffeln streuen und unter konstantem Wenden bräunen.

Grünkohl, Braunkohl oder eben das Grüne Gemüse für nach dem Frost

Werkzeug

- Sehr weiter Topf (mindestens 32cm Durchmesser, besser 36 oder gar 40cm).
- Schöpflöffel, 8-10cm Durchmesser zum Wenden von Grünkohl und Fleisch.
- Große Pfanne für die Kartoffeln.