

## Grünkohleintopf Rezept



### Zutaten für 8 Portionen:

- 400 g Grünkohl
- 2 Liter Wasser
- 6 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 50 g Schinkenwürfel
- 4 Cabanossi (Mettenden)
- 2 EL süßer Senf
- 1 [Lorbeerblatt](#)
- 3 Pimentkörner
- Salz
- Pfeffer

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 45 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 60 Minuten

### Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel, Kartoffeln und die Möhren.
2. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und die Kartoffeln und Möhren in mundgerechte Stücke. Schneide die Cabanossi in Scheiben.
3. Zupfe den Grünkohl klein und entferne den Strunk. Wasche den Grünkohl gründlich. Blanchiere ihn 3 Minuten in kochendem Wasser und spüle ihn danach eiskalt ab.

4. Erhitze etwas Rapsöl in einer Pfanne und dünste die Zwiebel- und Schinkenwürfel darin an.
5. Gib die Möhrenwürfel dazu, brate sie für 5 Minuten an. Füge nun die Hälfte vom Grünkohl hinzu, decke den Topf mit einem Deckel ab und lass den Grünkohl ein wenig zusammenfallen. Gib den restlichen Grünkohl dazu, lass ihn wieder mit geschlossenem Deckel zusammenfallen. Bestreue ihn mit Salz und Pfeffer.
6. Gieße das Wasser an. Gib die Kartoffeln, den Senf, Lorbeer und Piment hinzu. Lass die Suppe für 15 Minuten kochen. Zum Schluss werden die Mettenden untergerührt. Koche den Grünkohleintopf für weitere 15 Minuten.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

