

Grünkohl-Knödel (2 Portionen)

Grünkohl mal anders! Die Meisten kennen Grünkohl als deftiges Winteressen. Hier eine kleine Anregung, was mit Grünkohl außerdem noch angestellt werden kann!

Dauer: 45 Minuten

Zutaten: 150 g altes Weißbrot
125 ml (Pflanzen-)Milch
400 g Grünkohl
Salz
1 Zwiebel
1 EL Öl
1 Ei
2 EL Semmelbrösel
Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Weißbrot in Würfel schneiden. Milch lauwarm erwärmen und über die Weißbrotwürfel geben. Einweichen lassen.

Grünkohl putzen, von den Stielen befreien, evtl. kleiner zupfen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5-7 Minuten blanchieren (die Stiele kannst du selbstverständlich aufheben und kleingeschnitten als Beigabe für deine nächste Gemüsepfanne verwenden). Den Grünkohl mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und fein hacken. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Grünkohl unterrühren. Etwas abkühlen lassen. Grünkohlmischung in eine Schüssel geben und mit eingeweichtem Weißbrot, Eiern und Semmelbröseln gut vermischen. Knödelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit feuchten Händen 6 Knödel formen. Knödel in siedendem Salzwasser etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und abtropfen lassen.

An Guadn!

