

# Grünkohl-Eintopf

Zeit gesamt  
50min



Zubereitungszeit  
15min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Grünkohl, tiefgefroren	750 g
Kartoffeln, festkochend	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Salz	
Kasseler, am Stück	250 g
Bauchspeck	100 g
Senf	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Grünkohl am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Grünkohl und Brühe zugeben, mit etwas Salz würzen und bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 45 Min. garen. Nach ca. 20 Min. Kassler, Bauchspeck und Kartoffelhälften dazugeben und darin garen lassen.
3. Grünkohl-Eintopf mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Kassler und Bauchspeck aus dem Grünkohl-Eintopf nehmen, in gleichmäßige Stücke schneiden, auf tiefe Teller verteilen und zusammen mit Grünkohl-Eintopf servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	421 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	24 g