Kasseler mit Grünkohl zu Honig-Kartoffel-Gemüse



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Grünkohl, frisch	800 g
Öl	2 EL
Salz	
Zucker	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Karotten	4 St.
Kasseler, am Stück	600 g
Senf	2 EL
Petersilie, frisch	20 g
Honig	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Grünkohl waschen, gründlich trocken schleudern, Strünke entfernen und Blätter in dünne Streifen schneiden.

2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Grünkohl, Salz und Zucker ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Auf niedrige Stufe reduzieren, ca. 3 Min. braten, mit ca. 300 ml Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 15–20 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Kartoffel und Karotten waschen, schälen und in Würfel schneiden. Beides in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. garen.

4. Kasseler waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Nach ca. 10 Min. der Garzeit den Grünkohl mit Senf vermengen, Kasslersteaks auf den Grünkohl legen und alles zusammen zugedeckt zu Ende garen.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Kartoffel und Karotten mithilfe des Deckels abgießen, leicht ausdampfen lassen und den Honig über dem Gemüse verteilen. Kartoffeln und Karotten salzen, Petersilie dazugeben und etwas durchschwenken.

6. Kasseler aus dem Topf nehmen und auf Tellern verteilen. Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit Kasseler und Honig-Kartoffel-Gemüse auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Grünkohl hat zunächst sehr viel Volumen, fällt durch das Braten aber schnell zusammen (das dauert ca. 2 Min.). Sei also nicht irritiert, falls der Topf zu Beginn recht voll erscheint.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	524 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	8 g