

Grünkohl – für Gesundheitsbewusste

Zutaten für vier Personen:

- 1½ kg Grünkohl
- 1 EL Rapsöl
- 2 feingehackte Zwiebeln
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 100g mittelscharfer Senf
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Mettwurst (Pinkelwurst)
- 100g fettarme rohe Schinkenwürfel
- 800g Kassler am Stück, roh
- 800g Kartoffeln

Der Grünkohl sollte möglichst schon Frost abbekommen haben. Dann schmeckt er besonders würzig.

Zubereitung:

Welke Blätter entfernen. Vom restlichen Kohl die Blätter von den Rispen abziehen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Einen großen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Grünkohl darin 5 Minuten köcheln lassen und das Wasser abgießen.

In einem Bräter (mit Deckel) Topf Öl erhitzen und Zwiebeln andünsten, dass sie Farbe bekommen. Wurst in Scheiben schneiden und mit dem Grünkohl, dem Senf, den Gewürzen und den Schinkenwürfeln zu den Zwiebeln geben und mit der Brühe ablöschen. Alle Zutaten noch einmal gründlich mischen.

Deckel auf den Bräter setzen und im Backofen bei 180 Grad Umluft etwa 1 ¼ Stunde schmoren lassen.

40 Minuten vor Ende der Schmorzeit das Kassler ebenfalls in den Ofen schieben und braten. (Wenn nicht so viel Platz ist, einfach alle Bleche herausnehmen und den kleinen Bräter für das Kassler auf den Deckel des Bräters mit dem Grünkohl setzen.

Jetzt die Kartoffeln schälen, vierteln und mit ausreichend gesalzenem Wasser in 20 Minuten weich kochen.

Zum Servieren das Kassler in ca. 7mm dicke Scheiben schneiden, auf dem Grünkohl platzieren und mit den Salzkartoffeln servieren.

Etwas gesünder geht immer!

Früher wurde Grünkohl mit viel Schmalz, noch mehr Speck und reichlich (fetten) Mettwürsten (Pinkelwurst) zubereitet. Aber das Rezept stammt aus Zeiten, wo es keine Waschmaschinen, keine Trockner, keine riesigen Landmaschinen, keine elektrischen Rasenmäher und viel, viel weniger Autos gab. Sprich: Die Menschen mussten körperlich viel mehr leisten als wir. Und hatten dadurch

natürlich auch einen deutlich höheren Energiebedarf. Verglichen mit dem Original-Rezept sparen Sie mit dieser Zubereitung etwa 800kcal pro Portion ... dann guten Appetit!

Sie sehen, selbst bei einem Traditionsgericht wie dem Grünkohl ist es kein Hexenwerk, sich gesünder zu ernähren. Der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung und zum Abnehmen liegt nicht in strikten Diätplänen, sondern darin, mit intelligenten Veränderungen jeden Tag einige hundert Kalorien einzusparen. So nehmen Sie nicht nur einfach und ohne Zwang ab, Sie können diese Ernährungsweise auch bequem beibehalten. Und das verhindert wirksam den Jojo-Effekt.

Wenn dann noch mehr Ballaststoffe und die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe hinzukommen und Sie Ihr Essen insgesamt bewusster auswählen, kann sich auch Ihr Allgemeinbefinden noch deutlich steigern.

Die Grundlagen für diese Form des intelligenten Austauschs lernen Sie im Online-Ernährungskurs von LowFett 30, den Sie unter <http://www.bkk-melitta.de/ernaehrungskurs-online-lowfett-30/leistung/ernaehrungskurs/> buchen können. Und damit Ihnen die Entscheidung noch leichter fällt, erstatten wir diesen Präventionskurs mit 100% im Rahmen unserer Satzung.

