

Ostfriesischer Grünkohl mit Pinkel und goldgelben Kartoffeln

Eines DER Gerichte für den Winter ist der **Grünkohl** und das nicht mehr nur in Ostfriesland. Reich an Ballast- und Mineralstoffen ist diese „grüne Palme“ und enthält zahlreiche Vitamine – u.a. Vitamin C – Eisen, Kohlenhydrate und Folsäure. Damit ist er nicht nur überaus geschmackvoll sondern auch noch sehr gesund. Nicht zu verachten sind selbstverständlich die Beilagen: gutes und reichhaltiges Fleisch wie Kohlwürste, Kasseler und Bauchspeck sowie schmackhafte Kartoffeln.

2	Zwiebeln	5 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
20 g	Butter oder Schmalz	hinzu und 2 Min./120°/Stufe 1 andünsten
1 kg	Grünkohl, TK aufgetaut	
25 g	Hafergrütze oder Haferflocken	
Etw.	Salz	
Etw.	Pfeffer	
1 W.	Gemüsebrühe	
500 g	heißes Wasser	
1-2	Koch-/Pinkelwürste	
2 EL	Senf	zufügen und Mixtopf verschließen.
1 kg	Kartoffeln, halbiert	in den unteren <i>Varoma</i>

füllen und weitere

Pinkel-/Kochwürste nach Bedarf

Kasseler, Bauchspeck auf die Kartoffeln
und/oder in den *Varoma-Einlegeboden* legen und den Varoma
aufsetzen.

Dann alles zusammen **50 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 1** garen.
Im Anschluss abschmecken und servieren.

Genussvolle Momente wünscht Rina Wilken

www.genusswelt-wilken.de