

Grünkohleintopf aus dem Römertopf



Stufe 1



Vorbereitungszeit: 15 Min.
Zubereitungszeit: 40 Min.



Zutaten:

4 Mettenden
1 Eigelb
1 EL Paniermehl
4 Zweig(e) Oregano
4 EL Sonnenblumenöl
4 Kartoffel(n), festkochend
2 Karotte(n)
1 Zwiebel(n)
300 g Grünkohl
500 ml Gemüsefond
Pfeffer
Salz



Römertopf multifunktionseller Bräter, rund



KitchenAid Zerhacker in empire rot



GRAEF Zerkleinerer in schwarz



AMT Schmorpfanne aus Aluguss mit Stielgriff

1

Den Römertopf für ca. 10 Minuten wässern, d.h. mit Wasser vollsaugen lassen.

2

Die Mettenden aus der Haut drücken und in einer Schüssel sammeln. In die Schüssel ebenfalls Paniermehl, Eigelb und Oregano geben. Alles zusammen zerkleinern und pürieren. Dafür empfiehlt sich ein Stabmixer oder ein (Stand-)Zerkleinerer.

3

Aus der Mettmasse etwa walnussgroße Kugeln formen. Die Bällchen für ca. 8 Minuten in einer heißen Pfanne mit Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten.

4

Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und je nach Wunsch in Würfel oder Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

5

Kartoffeln, Karotten, Zwiebel, Mettbällchen, Gemüsefond und Wasser in den Römertopf geben. Mit Deckel für 40 Minuten bei 200 Grad backen. Achtung: Den Römertopf in den kalten Backofen stellen und gemeinsam mit dem Ofen erhitzen lassen.

6

Grünkohl waschen und den Strunk entfernen. Die Blätter 10 Minuten vor Ende der Garzeit ebenfalls in den Römertopf geben. Alles gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es ohne tierische Produkte möchte, kann Mettenden und Eigelb mit pflanzlichen Alternativen ersetzen, hierbei sollte nur auf eine ausreichende Würzung geachtet werden.