

# Grünkohl mit Pinkel ohne Schwein



## Zutaten (für 2 Personen):

### Für den Eintopf:

500 g Grünkohl frisch oder TK  
1 Pastinake oder 2 Petersilienwurzeln  
5–6 Kartoffeln, festkochend  
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe  
500 ml Gemüsebrühe  
1 EL Sojasauce  
2 TL Salz, 3 Msp. schwarzer Pfeffer  
1 EL Kümmel  
4–5 Wacholderbeeren  
1 TL Senfkörner, 2 Lorbeerblätter  
1 TL Kurkuma  
4 EL Rapsöl  
1 rote, längliche Paprikaschote (klein)

### Für die Marinade:

6 EL Rapsöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Pfefferkörner (schwarz)  
3 Wacholderbeeren



### Dazu passt:

Ein Beugelbuddelbeer

## Zubereitung:

1. Frische Grünkohlblätter, Pastinake und Kartoffeln gründlich waschen. Gemüse putzen bzw. schälen. Bei frischem Grünkohl die Stiele entfernen, die Blätter hacken und blanchieren. TK-Grünkohl antauen.
2. Pastinake in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit 1 TL Salz bestreuen, 10 Min. ruhen lassen, trockentupfen.
3. Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen, in Scheiben schneiden. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe und die übrigen Zutaten zu einer Marinade gut vermischen. Pastinaken-Scheiben für 30 Min. einlegen.
4. Weitere Zwiebel und Knoblauchzehe grob hacken. Zusammen mit Kümmel in 2 EL Rapsöl anbraten, mit Brühe ablöschen. Die übrigen Gewürze, Lorbeerblätter und Sojasauce dazugeben. Frischen Grünkohl ca. 45–60 Min. garen lassen, TK-Kohl braucht nur ca. 30 Min.
5. Große Kartoffeln in Spalten zerkleinern, nach etwa 15 Min. hinzufügen.
6. Pastinake aus der Marinade nehmen und langsam bei mittlerer Hitze separat in 2 EL Öl unter häufigem Wenden braten, bis die Scheiben schön gebräunt und kross sind.
7. Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Stückchen zerteilen. Zusammen mit den Pastinakenscheiben unter das fertige Gemüse heben.



*Klirrende Kälte liegt auf dem Land an der Nordsee. Eisig fegt der Wind über die weiten, flachen Marschen. Aus dem Stockdunkel blinzelt in der Ferne einladend ein einsames Licht. Der Krug »Övern Diek« verspricht Wärme, Licht und leckere Gerichte. Drinnen verströmt Grünkohl in großen weißen Terrinen sein erdig-kräftiges Aroma. Am Morgen noch waren die krausen Blätter auf dem Acker mit glitzernden Eiskristallen überzogen. Nun ist die »Palme des Nordens« deftig angerichtet, gekrönt von »Pinkel«. Aber auch ohne diese fette geräucherte Schweine-Grützwurst schmeckt Grünkohl vorzüglich. Danach brauchen wir auch keinen »lütten Kööm«. Nach unserem leichten vegetarischen Eintopf fühlt man sich sauwohl! Die Sau darf dies ebenfalls und schlummert behaglich weiter im Stroh ihres Kobens.*