

Kasseler aus dem Ofen mit Grünkohl

Für 4 Personen:

1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	1 Bund Salbei
1 Bund Majoran	4 Lorbeerblätter	Olivenöl
500 g Kasseler	1 TL Honig	1 EL Schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen		

nach Bedarf:

Gemüsereste

Für den Grünkohl:

1 Zwiebel	1 EL Rapsöl	800 g fein gehackter Grünkohl
1 Prise Muskat	1 Prise Zucker	Meersalz
100 ml Gemüsebrühe	2 TL Butter	

Für das Kasseler:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kräuter im Ganzen auf ein Backblech legen. Mit etwas Wasser und Olivenöl benetzen, damit sie nicht verbrennen. Pro Person 1 Scheibe Kasseler oder ein entsprechend großes ganzes Stück auf die Kräuter betten. Honig in heißem Wasser auflösen und das Bratenstück damit einpinseln. Frisch gemörserten Pfeffer aufstreuen. Nach Geschmack außerdem angeprügelte Knoblauchzehen sowie Gemüsereste auf das Blech geben.

Das Blech in den Ofen schieben und die Temperatur auf 160 Grad reduzieren. Das Fleisch je nach Größe rund 1.5 Stunden braten. Dabei immer wieder kontrollieren und erneut Honigmarinade auf die Kruste pinseln. Den fertigen Braten in dünne Scheiben schneiden und mit Grünkohl servieren.

Für den Grünkohl:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Grünkohl dazugeben und mit Muskat, Zucker und Meersalz würzen. Gut verrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zum Schluss die Butter dazugeben. 20-25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Brühe hinzufügen.

Tipp:

Wer den Kohl im Ganzen kauft, putzt und zerkleinert, benötigt etwa die doppelte Menge.

Rainer Sass am 09. Oktober 2022