

geschmortes Kraut – Knofl Grammeln



Schwierigkeit



Zeitaufwand: 40 min.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stk Krautkopf
- 150 gr frische Grammeln
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ lit. Rindssuppe
- 1 TL Estragon Senf od Dijon Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backrohr auf 180 Grad vorheizen.

Krautkopf von welken und unschönen Blättern säubern. Aus dem Krautkopf Spalten von einer Breite von ca. 5-8 cm schneiden.

Suppe mit einer gehackten Knoblauchzehe und Senf aufkochen. Krautspalten in einen Bräter geben und mit der Suppe übergießen. Ab ins Rohr und ca. 30 min weichschmoren. Zwischendurch immer wieder mit der Suppe übergießen.

Kurz vorm anrichten, Grammeln mit den restlichen 2 gehackten Knoblauchzehen kurz in einer heißen Pfanne rösten.

Kraut aus dem Ofen nehmen im mit den Knofl Grammeln anrichten und noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Gutes Gelingen!