



Grünkohlzeit - Grünkohleintopf - Grünkohlbuffet

Es ist wieder soweit, **die Grünkohlzeit beginnt**. [Grünkohleintopf](#) ist einer der beliebtesten Eintöpfe, wenn nicht sogar der beliebteste Eintopf in Deutschland.

Dieses Wintergemüse, welches wir meist als Grünkohl kennen, ist in vielen Regionen Deutschlands übrigens unter ganz anderen Namen bekannt. So ist der Grünkohl auch als friesische oder oldenburger Palme, Braunkohl, Krauskohl, geschlitzter Kohl, Blätterkohl, Federkohl und Winterkohl bekannt.

Grünkohl wird meist nach dem ersten Frost geerntet. Man sagte früher, dass durch den Frost die Stärke in Zucker umgewandelt werde und der Grünkohl deswegen besser schmecke. Heute weiß man, das ist nicht richtig. **Richtig ist, dass der Grünkohl, wenn er später geerntet wird, besser schmeckt**, da er durch die längere Reifezeit einen höheren Zuckeranteil enthält.

Grünkohl ist ein unglaublich gesundes Gemüse

Grünkohl ist ein ganz besonders gesundes Gemüse. Er enthält nicht nur viele Ballaststoffe, Mineralstoffe und Aminosäuren, er ist zudem auch noch voll von Vitaminen. So kann man ihn z.B. auch als gesunden Smoothie mit Obst vermischt trinken um alle seine guten und gesunden Inhaltsstoffe aufnehmen zu können.

Grünkohlgerichte

Grünkohl wird oft in Form eines Eintopfes oder als Beilage zu Kartoffeln und Fleisch gereicht. Hier verwendet man traditionell Mettenden, Pinkel und Kassler.

In meinem Onlineshop www.partyservicemuenster.de finden Sie folgende Grünkohlvarianten:

- [Bürgerlicher Grünkohleintopf](#) mit Kartoffelwürfeln, Bauchspeck, Kassler und Mettendchen.
- [Grünkohlbuffet](#) bestehend aus Kasslerbraten mit Bratensauce, Westfälischer Mettwurst mit Senftöpfchen, Bratkartoffeln mit Speck & Zwiebeln und Salzkartoffeln. Zum Dessert gibt es Münsterländer Stippmilch, Pumpernickel & Sauerkirschen.



Voraussichtlich wird es bei uns auch bald **veganen Grünkohleintopf** geben. Dies wäre dann das erste vegane Gericht in unserem Angebot. Einige Kunden haben in letzter Zeit bereits vegane Produkte angefragt, und dies wird vielleicht der erste Schritt in eine solche Erweiterung meiner Produkte werden.

Zu Anfang war ich selbst etwas skeptisch, **ob Grünkohl wohl vegan schmecken kann**, so ganz ohne Speck, Kassler, Mettenden und Pinkel. Nachdem ich mehrere Rezepte ausprobiert habe, habe ich einen **veganen Grünkohleintopf** gefunden, der sich vor einem „normalen“ Grünkohleintopf nicht verstecken muss. Der mit Räuchertofu zubereitete Grünkohleintopf schmeckt einfach klasse, auch für Nicht-Veganer!

Nutzen Sie einfach den **Call-Backservice 0251.4841722**. Ich freue mich auf Ihren Anruf.