

KOHLPFANNE

Ruhig mal was mit Kohl machen könnt: er schmeckt



kochen und ganz gemütlich schmoren! Praktisch am Kohl ist, dass ihr nix falsch nämlich auch roh ganz knackig.

Material und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + große Pfanne
- • 10 kg Kohl
- • 2 kg Zwiebeln
- • 1 L Öl
- • Je 50 g Salz, Zucker
- • 20 g Pfeffer

spezial

- • extra deftig:
1/2 L Sojasoße, 30 g Muskat, 100 g Senf, 2 Bund frische gehackte Petersilie, 3 Hände geröstete Sonnenblumenkerne, Zitronensaft
- • Extra süß sauer:
10 geschnippelte Äpfel, 1/2 L Essig, 1 L Apfelsaft

Zubereitung

1. Wenn ihr Kohl entspannt mit Zwiebeln und Gewürzen bratet, wird er immer weicher und glasiger und verändert seinen Geschmack. Falls euch die Zeit davon läuft, gebt zum Beschleunigen ein paar Becher Wasser dazu, dann köchelt der Kohl statt zu braten.



2. Wenn er eure Wunschkonsistenz hat, mit einer kräftig schmeckenden Flüssigkeit (Sojasoße + Zitronensaft oder mit Essig + Saft) ablöschen.

Bei der Variante süß sauer: Die frischen Äpfel ein paar Minuten im Schmorsud köcheln, sie sollen noch ein bisschen Biss haben.

3. Über den Kohl geröstete Sonnenblumenkerne und frische Petersilie streuen.

Version #1

Erstellt: 2026-05-07 17:37:27 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:37:38 UTC von sasha