



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳  
**Vorbereidingstijd:** 15 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 35 min

**Bertyn producten:**

Bron: [bertyn.eu](https://bertyn.eu) | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

# Norddeutscher Grünkohl mit Seitanwürfeln im Schmortopf

## Ingrediënten

- 1 kg frischer Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Veggie Protein Bloc - Natur
- Hefefreie Gemüsebrühe
- Fleur de Sel (Khoisan Fleur de Sel von Amanprana)
- Pfeffer
- 1 EL rotes Palmöl (Amanprana Red Palm Oil)

# Bereidung

1. Den Grünkohl in einem großen Eimer gründlich Waschen und harte und große Stiele entfernen.
2. Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.
3. Dann das rote Palmöl in einem großen Kochtopf (7 Liter oder größer) erhitzen und darin die Zwiebel anschwitzen.
4. Dann den gewaschenen Grünkohl und den in Würfel geschnittenen Seitan dazugeben.
5. Die Hitze um ca. 2/3 reduzieren und den Deckel auf den Topf legen.
6. Das Ganze etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, dann den Inhalt des Topfes umrühren und mit 1 Liter Wasser ablöschen.
7. 1,5 Esslöffel hefefreie Gemüsebrühe dazugeben und erneut umrühren.
8. Danach den Topfinhalt etwa 1,5 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen.
9. Regelmäßig umrühren. Das Endergebnis schließlich mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken und mit Kartoffeln oder Reis servieren.
10. Eine kleiner Tipp: Grünkohl schmeckt oft noch besser, wenn man ihn am zweiten oder dritten Tag im Kochtopf oder im Backofen aufwärmt. Guten Appetit!