

## SYLTER GRÜNKOHL

**ZUBEREITUNG** . Als erstes die Kartoffeln kochen und pellen, dann den Grünkohl waschen, die Stiele entfernen und grob zupfen. Die gewürfelten Zwiebeln im Schmalz anschwitzen, den Grünkohl hinzugeben. Mit Brühe auffüllen und kochen lassen. Einen Schuss Kümmelschnaps (Helbing) für den guten Geschmack hinzufügen. Den Grünkohl über mehrere Stunden köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren; eventuell noch Fond ergänzen. Zum Schluss Haferflocken hinzugeben, um den Grünkohl zu binden bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Der Grünkohl wird mit Salz & Pfeffer, Kümmel, Zucker, Schnaps und Senf abgeschmeckt. Wer mag, kann nun auch noch einen Löffel Griebenschmalz hinzugeben. Kassler und Schweinebacke in Scheiben schneiden und vor dem Servieren im Grünkohltopf mit den Kohlwürsten erhitzen. Als Beilage werden dreierlei Kartoffeln – Salzkartoffeln, Bratkartoffeln mit Speck und karamellierte Kartoffeln – und mittelscharfer Senf gereicht.

Traditionell wird Grünkohl am 21. Februar zur Biike der Friesen gegessen. Vor dem Essen wandert das Dorf gemeinsam mit Fackeln zur Biike. Nachdem man wieder aus der Kälte zurück ist, wartet ein herzhaftes Essen mit heiterer Stimmung.

**ZUTATEN** für 4 Personen . 2 kg Grünkohl . frisch . 1 Gemüsezwiebel  
2 kg Kassler Rücken . 6 Kohlwürste . 1 Schweinebacke . geräuchert  
0,25 kg Schweineschmalz . 2 l Geflügel- oder Gemüsebrühe  
1,5 kg Grünkohl-Kartoffeln . 100 g Frühstücksspeck . Haferflocken  
Senf . mittelscharf . Salz & Pfeffer . aus der Mühle . Zucker  
Kümmel . Kümmelschnaps

