

# Die Grünkohlzeit!

*Grünkohl – ein deftiges vitaminreiches Wintergemüse*



In **Ostfriesland** schwört man darauf,  
dass nur eine 2,50 Meter hohe Landsorte des Blattkohls,  
die „**Osfriesische Palme**“, den echten Grundstoff  
für das winterliche **Grünkohllessen** abgibt.

Hier wird der Grünkohl vielfach als Hauptkultur mit Pflanzung im Mai angebaut.  
**Geerntet** wird er von Ende Oktober bis März, am besten **nach dem ersten Frost**.

**Durch den Frost** wird die im Kohl enthaltene **Stärke in Zucker umgewandelt**  
und das Aroma verfeinert. Grünkohl stellt geringe Ansprüche an Boden und Klima.

Er wächst auf sandigen und schweren Lehm Böden sowie Niedermoorböden.

Er wird mit **Gänseschmalz** und **Hafergrütze** und **Senf angesetzt**.

Dazu wird „**Pinkel**“ **serviert**. Pinkel ist eine Grützwurst aus Hafergrütze, rohen  
Speckwürfeln, Zwiebeln, Salz und Pfeffer.

Pinkel wird nach alten Hausrezepten hergestellt  
und variiert deshalb in seiner Zusammensetzung.

Liebe Gäste,  
wir halten die Tradition und starten die Grünkohlzeit  
jedes Jahr mit Beginn des „Zeteler Marktes“ Anfang November.

Den Grünkohl kochen wir nach einem uns überlieferten

**\*\*\* ostfriesischen Rezept \*\*\***

Eine Auswahl an leckeren Gerichten mit Grünkohl haben wir Ihnen mit  
dieser Grünkohlkarte (siehe Rückseite) zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen

**Guten Appetit!**

Den Grünkohl kochen wir nach einem uns überlieferten

**\*\*\* ostfriesischen Rezept \*\*\***

Er wird mit **Schweineschmalz, Hafergrütze** und **Senf** angesetzt.

## **- Grünkohlkarte -**

\*\*\*\*\*

### ***Grünkohl*suppe**

mit Streifen vom Räucherlachs

- Euro 4,10 -

### **Traditionelles Grünkohllessen**

*- deftig und zum Sattessen in der Pfanne oder auf der Platte serviert -*

mit Pinkel, Kochwurst, Kasseler, Bauchspeck

dazu Kürbis süß-sauer und Salz- oder Bratkartoffeln

abschließend einen Korn dazu

- Euro 13,50 -

### **Traditionelles Grünkohllessen**

*- als Tellerportion ohne Nachservice -*

*mit zwei Fleisch- oder Wurstsorten nach Wahl*

*(Pinkel, Kochwurst, Kasseler, Bauchspeck)*

dazu Kürbis süß-sauer und Salz- oder Bratkartoffeln

- Euro 10,20 -

### ***Grünkohl mit Gänsekeule***

Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln

- Euro 15,90 -

### ***Lendchen vom Schwein***

im Speckmantel mit Grünkohl in Sahnesauce, dazu Bratkartoffeln

- Euro 15,50 -

### ***Filet vom Zander auf Grünkohl***

dazu Kartoffelpuffer

- Euro 14,80 -