



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Colcannon 4 Portionen

Wer schon länger meine Rezepte verfolgt oder im Stadtgarten zum Essen vorbei schaut, kennt meine große Leidenschaft für den Niederländischen Stampot. Das ist eine Kartoffel-Grünkohl Stampf. In einer der englischen Kochzeitschriften, die ich regelmäßig lese, bin ich dann über das Rezept für Colcannon gestolpert. Das wiederum ist die irische Variante des Stampot. Mit Wirsing oder Weisskohl anstatt Grünkohl. Früher war das ein Hauptgericht und typisches Arme-Leute-Essen, da die Zutaten billig waren. Heute wird es oft als Beilage zu deftigen Fleischgerichten gereicht. Ich persönlich finde es immer noch als Hauptgericht wahnsinnig lecker.



Der Eintopf ist heller, wenn man Weisskohl verwendet, und dunkler, wenn man den Wirsing nimmt. Vor allem, weil ich besonders gerne auch die dunkelgrünen, äußeren Blätter nehme. Die braune Farbe meines Colcannon kommt von den kräftig angerösteten Zwiebeln, die einen würzigen Grundgeschmack geben.

Wer das gerne mag kann dazu vegane Bratwürstchen und Senf essen. Oder die großartige braune Zwiebelsoße nach dem Rezept meiner Freundin Marina: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/09/Marinas-Vegane-Bratensoße.pdf>



#### Zutaten

600g mehlig kochende Kartoffeln  
1 große Zwiebel  
1 kleiner oder ½ großer Wirsing  
100g vegane Butter oder Margarine

1. Die Zwiebel fein würfeln und in einem Topf bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Das dauert bis zu 10 Minuten. Nimm dir die Zeit – der Grundgeschmack wird so besser.
2. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Kohl putzen, den Strunk entfernen und in mundgerechte Streifen schneiden.
3. Den Kohl zu den Zwiebeln zufügen und kräftig mit anrösten, dann etwas (wenig!) Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel den Kohl halbgar dünsten. Jetzt die Kartoffeln zugeben und etwa 100 ml Wasser angießen. Bei geschlossenem Deckel gar kochen.
4. Wenn die Kartoffeln gar sind, mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Die Butter unterziehen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

