



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

- 50 g Butter
- 1 Prise Salz
- 3 Stk. Eier
- 80 g Mehl (glatt)
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Stk. Schalotte
- 200 g Grünkohl
- 100 g gewürfelter Speck
- Parmesan
- Semmelbrösel

## Grünkohl-Speck-Schöberl



Foto: Ulrike Matscheko-Altmüller - Nicht zur freien Verwendung

**Mein persönlicher Tipp**

Anstelle von Grünkohl kann auch Wirsingkohl oder Palmkohl verwendet werden. Wer mag kann zusätzlich noch einige feingehackte Karottenstücke begeben. Schaut schön bunt aus!



**Daniela Achleitner**  
Seminarbäuerin im Bezirk Perg

**Zubereitung**

- Grünkohl putzen und feinnudelig schneiden.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- In einer Pfanne Speckwürfel erhitzen und die Zwiebel darin glasig anrösten.
- Den Grünkohl beifügen und auf kleiner Flamme ein paar Minuten andünsten.
- Das Gemüsegemisch in einem Sieb gut abtropfen und erkalten lassen.
- Die Butter auf Handwärme bringen und mit einer Prise Salz sehr flaumig rühren.
- Nach und nach die Dotter begeben und wieder schaumig rühren.
- Die Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen, zusammen mit dem gesiebten Mehl und dem Gemüse unter den Dotterabtrieb heben und zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Masse fingerdick auf ein gebuttertes und mit Brösel bestreutes Blech streichen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 210 °C etwa 15 Minuten lang backen.
- In Würfel schneiden und als Einlage für Rindsuppe verwenden.

**Quellen:**



Romana Schneider & Martina Lettner:  
*Kursunterlage Genuss gelöst - köstliches aus der Suppenküche*

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen  
traditionell & saisonal



lk Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete.

