

Lettere end du tror



Skønne opskrifter med grønkål og hvidkål



Det er let at lave sund mad med spændende opskrifter fra Sønderjydsk Kål

Alle er klar over, at vi skal spise grønt, fordi det er sundt. Det er også vigtigt at få en varieret kost. Når man tænker på grønkål og hvidkål, tænker man ofte traditionelt - men grønkål og hvidkål er ikke kun vintermad. Med dybfrost kan man lave lækre retter med grønkål og hvidkål hele året rundt.



Her i opskriftshæftet har vi samlet vores bedste opskrifter med grønkål og hvidkål i dybfrost. Her er skønne forretter, hovedretter, desserter og snacks. Prøv de gode retter og nyd de sunde råvarer helt uden tilsætningsstoffer. Det er lettere, end du tror.

Hvis du har en god opskrift, må du gerne sende den til os. Vi kvitterer med en lille gave. Hvis du har spørgsmål til opskrifterne, er du altid velkommen til at kontakte os.

Hvis du vil glæde et familiemedlem, en bekendt eller andre med et opskriftshæfte, så send os adressen. Vi sender hæfterne direkte uden beregning.

Du kan altid møde os på Facebook eller klikke ind på hjemmesiden www.soenderjydsk-kaal.dk - god fornøjelse!

Med venlig hilsen

Birgitte og Jørn Viereck





Appelsinhvidkål

4 personer

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
2 dl appelsinjuice
1 bdt forårsløg
1½ dl rosiner
½-1 dl hørfrø
1 ½ spsk ahornsirup
2 spsk hakket bredbladet persille
½ tsk peber
1 tsk salt

Fremgangsmåde

Optø hvidkålen, hæld den i en gryde med appelsinjuice og varm op. Lad hvidkålen køle af på køkkenbordet. Rens forårsløgene og skær dem i skiver. Vend kålen med rosiner, hørfrø, forårsløg, ahornsirup og smag til med salt, peber og hakket persille.

Anvendes appelsiner, skræl dem, fjern den hvide hinde og filetér dem i både og tilsæt.

Serveringsforslag

Appelsinhvidkål serveres lun eller kold til grillmad, pølser, koteletter, frikadeller eller hvidkålsdeller med kogte kartofler. Kom evt. hakket æble eller kogte broccolibuketter i appelsinhvidkålen.



Vegetarret

Appelsinhvidkål med sprøde hvidkålshapser - se side 20, grønne asparges og ristet groft rugbrød.

Tip

Tilsæt evt. 2 appelsiner skåret i små tern.



Sønderyjdske grønlangkål

3 personer

Ingredienser

500 g økologisk grønkål fra Sønderyjdske Kål
25 g oliemargarine
1½ dl mælk/fløde
Salt
Peber

8 pølser/kogepølser, ca. 800 g

Fremgangsmåde

Tø grønkaalen op i oliemargarinen i en tykbundet gryde ved svag varme. Tilsæt mælk/fløde og smag til med salt og peber. Tilsæt evt. også suppe fra kogepølserne. I daglig tale kaldet "kålpølser".

Serveringsforslag

Sønderyjdske grønlangkål til "kålpølser", rødbeder, sennep samt små hvide kartofler.

Sønderyjdske grønlangkål til hamburgerryg, "kålpølser", flæsk, rødbeder, sennep samt små hvide og sukkerbrunede kartofler.

Vegetarret

Servér grønlangkål i butterdejsreder eller i tærter med majs, ærter og groft rugbrød.

En egnsret fra Sønderyjdske

Grønlangkål tilberedes på mange forskellige måder, alt afhængig af hvor i landet, man stammer fra. Der er vigtigt, at hver familie tilbereder vores kål, som man er vant til. I mange hjem i Sønderyjdske er der tradition for at spise Sønderyjdske grønlangkål med tilbehør nytårsaften.





Gammeldags hvidkål

3 personer

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
1½ dl mælk/fløde
25 g oliemargarine
Salt
Hvid peber
Evt. friskrevet muskatnød

Fremgangsmåde

Smelt margarinen i en tykbundet gryde og kom hvidkålen i og tøn den op ved svag varme. Tilsæt mælk/fløde og smag til med salt og hvid peber. Servér evt. med revet muskatnød.

Serveringsforslag

Gammeldags hvidkål er velegnet til alle kødretter, f.eks. svinekoteletter og grovbrød. Kan også serveres til frikadeller, oksesteg, karbonader m.m. Velegnet både som frokostret og hovedret.

Vegetarret

Servér gammeldags hvidkål med ananasskiver, bønner og groft brød.



En egnsret fra Sønderjylland

Der er kun én måde at tilberede gammeldags hvidkål på, men mængden af mælk eller evt. fløde og margarine kan variere efter smag. I dag, hvor vi ved, at der skal spares på fedtet, anvender vi altid minimælk til hverdag. Når det skal være ekstra godt, kommer vi fløde i hvidkålen.



Hvidkåls-kyllingedeller

15 stk

Ingredienser

250 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
1 lille løg - ca. 70 g
400 - 500 g hakket kyllingekød
1 stort æg
1 spsk sennep
½ tsk kværnet muskatnød
1 spsk hakket frisk/1 tsk tørret rosmarin
1 tsk salt
½ tsk peber
Evt. 2 spsk kartoffelmel
Olie til stegning

Fremgangsmåde

Tø hvidkålen op. Tilsæt alle ingredienser og ælt dem godt sammen. Formes til frikadeller med en spiseske og steges i olie på en varm pande.

Serveringsforslag

Hvidkåls-kyllingedeller med broccolisalat og små hvide pillede kartofler.

Vegetarret

Brug opskriften på hvidkålshapser - se side 20. Tilbehør som ovenfor.



Frost bevarer vitaminerne

Grøn kål og hvidkål fra Sønderjyds Kål bliver dampkogt og nedfrosset efter forarbejdning. På den måde bevares både smagen samt flere vitaminer og mineraler.



Grønkålspaté

6-8 personer

Ingredienser

350 g økologisk grønkål fra Sønderjyds Kål
200 g porrer
120 g løg
1 spsk rapsolie
150 g gulerødder
1 fed hvidløg
5 æg
1 dl mælk
50 g hasselnøddeflager
1 tsk salt
½ tsk peber

Tip

Anvendes champignon i stedet for gulerødder, svitses champignonerne på en tør pande og røres forsigtigt i grøntsagerne.

Fremgangsmåde

Tø grønkålen op. Skær porrer i tynde skiver og finthak løg. Svits porrer og løg i olien. Tilsæt finthakkede gulerødder, presset hvidløg og grønkål. Pisk æggene sammen med mælk og rør det i grøntsagerne. Tilsæt hasselnøddeflager, salt og peber. Kom bagepapir i en 1½ l form og fordel grøntsagsmassen. Bages i vandbad i ca. 1¼ time ved 175° på nederste rille.

Serveringsforslag

Pateen kan spises varm eller kold.

Grønkålspaté med små kogte kartofler, kyllingesteaks, frikadeller eller andet stegt kød.

Grønkålspaté med carpaccio eller skinke og grøn salat, til stegt rødspætte eller kogt torsk med ristet rugbrød og grønkålsdressing.

Vegetarret

Grønkålspaté med kogte kartofler, råstegte rodfrugter eller en grøn salat og ristet rugbrød.





Grønkålmuffins med bacon 12 stk

Ingredienser

250 g økologisk grønkål fra Sønderjyds Kål
1 løg
125 g bacon
1 spsk olivenolie
½ spsk frisk rosmarin
2 tsk salt
½ tsk peber
50 g smør
3 æg
2¼ dl mælk
200 g hvedemel
2 tsk bagepulver
20 g ost
Olie

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200°. Tø grønkålen op, pil løget og hak det fint. Skær baconskiverne i tynde strimler. Rist løg og bacon på panden i olie i 5 minutter. Tilsæt den optøede grønkål, rosmarin, salt og peber. Sluk for varmen, tilsæt smørret og lad det smelte i kålblandingen. Slå æggene ud i en skål og pisk dem sammen med mælk.

Sigt hvedemel og bagepulver i en skål. Lav en fordybning i melet og hæld æggeblandingen og grønkålsblandingen i. Rør det hele sammen og fordel dejen i muffinsforme. Drys med ost på toppen og bag dem i ovnen i ca. 15 minutter til de er bagte og luftige.



Serveringsforslag

Lune grønkålmuffins med ristet bacon samt dressing til hvidvinsdampede rødspættefileter rullet om grønne asparges.

Lune grønkålmuffins med ristet bacon til salat eller tørret skinke.



Hvidkål i skinkeruller

8 stk

Ingredienser

- 500 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
- 4 spsk hytteost
- 1 tsk salt
- 8 pålægstynde skiver rå skinke (lufttørret)
 - ca. 7 cm brede. Hvis de er smallere, anvend 16 skiver og læg dem sammen 2 og 2
- 2 spsk olivenolie
- 1 tsk rub, evt. barbecuekrydderi

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200°. Optø hvidkålen. Bland hytteost og salt med den optøede hvidkål. Læg skinkeskiverne på et skærebræt, fordel hvidkålmassen på skinken og rul skinken om hvidkålen. Rør krydderiblandingen ud i olivenolie og pensl skinkerullerne med olieblandingen. Læg rullerne i et smurt ovnfad og steg dem i ovnen i ca. 15 minutter.

Serveringsforslag

Servér evt. med salat, groft rugbrød eller som tilbehør til kød- og fiskeretter.

Vegetarret

Anvend friske lasagneplader i stedet for skinke, og læg dem i tomat- eller mornaysauce.

Gluten- og laktosefrie opskrifter

Flere af opskrifterne er gluten- og laktosefrie. Almindelig mælk og glutenholdige produkter kan nemt erstattes med gluten- og laktosefrie.





Chili con hvidkål

6-8 personer

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjysk Kål
1 stort løg
1 spsk olivenolie
500 g hakket oksekød
1-2 røde peberfrugter
1 dåse kogte røde kidneybønner
1 dåse hakkede tomater
3 dl grøntsagsbouillon
2 spsk soja
2 spsk tomatpuré
2-3 fed hvidløg
½ tsk stødt chili
1 spsk stødt spidskommen
1 spsk stødt koriander
Salt og peber
Evt. chilisaucе/Tabasco

Fremgangsmåde

Optø hvidkålen. Pil og hak løget fint. Varm olien op i en stor gryde. Tilsæt løgene og steg dem i et par minutter, uden at de tager farve. Tilsæt oksekødet, hak det i gryden med en ske og steg det yderligere i 5 minutter. Rens peberfrugterne og skær dem i små tern. Hæld bønnerne i en sigte og skyl dem under koldt vand. Kom hvidkål, peberfrugter, hakkede tomater, 2 dl bouillon, soja, tomatpuré, presset hvidløg og krydderier i gryden. Lad det koge 15 minutter. Spæd evt. til med mere bouillon. Vend kidneybønnerne i og smag til med salt, peber og evt. chilisaucе/Tabasco.



Serveringsforslag

Servér med cremefraiche, rødløg og hakket koriander eller persille.

Servér Chili con hvidkål til ris, i taco-skaller eller tortillas.



Grønkålskartofler med sprød sandart 4 personer

Ingredienser

200 g økologisk grønkål fra Sønderjysk Kål
800 g kartofler
50 g smør
½ tsk kværnet muskatnød
Salt
Peber

2 sandartfileter, ca. 600 g
Smør til stegning
50 g mandler
1 lille bundt dild
1 rødløg

Fremgangsmåde

Tør grønkålen op. Skræl kartoflerne og kog dem i letsaltet vand i 12 minutter og hak kartoflerne let. Smelt smør og varm den optøede grønkål i smørret. Vend de hakkede kartofler i og varm godt igennem. Smag til med kværnet muskatnød, salt og peber.

Skær sandarten i mindre stykker og steg dem på panden i smør. Start med skindsiden og steg dem i 2-3 minutter på hver side.

Serveringsforslag

Anret grønkålskartoflerne på en tallerken eller i en skål og servér med smørstegt sandart. Pynt med hakkede mandler, dild og tynde skiver rødløg.

Tip

Brug evt. anden hvid fisk som lyssej, torsk, hellefisk eller rødspætte.
Smørret kan erstattes med oliemargarine.





Grønkåls-bøf

8 stk

Ingredienser

250 g økologisk grønkål fra Sønderjyds Kål
250 g kogte kartofler
25 g revet peberrod
50 g havregryn, finvalset
2 æg
½ dl mælk
1½ spsk ahornsirup
½ spsk citronsaft
½ spsk salt
1 tsk peber
Smør/oliemargarine til stegning

Fremgangsmåde

Tø grønkålen op. Pil de kogte kartofler og mos dem med en gaffel i en stor skål. Hak den revne peberrod fint. Rør de mosedede kartofler, finhakket peberrod, grønkål og resten af ingredienserne sammen til en ensartet fars. Form grønkålsfarsen til bøffer og steg dem på panden i smør/oliemargarine ca. 5 minutter på hver side.

Servertingsforslag

Prøv grønkålsbøfferne i en burger eller sandwich evt. med ost, tomat, løg, salat, mayonnaise og ketchup.



Tip

Steg grønkålsbøfferne i ovnen i ca. 12-15 minutter ved 200°.

Tip

Anvend evt. en rest kartofler fra dagen før.



Hvidkålsrøsti

18 stk

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
400 g kartofler
1 løg
1 fed hvidløg
1 æg
3 spsk hvedemel
1 tsk salt
½ tsk peber
Evt. 1 tsk stødt spidskommen/muskatnød
Rapsolie til stegning

Fremgangsmåde

Tø hvidkålen op. Skræl kartoflerne og riv dem groft oven på et viskestykke og vrid de revne kartofler tørre. Pil løg og hvidløg og riv dem fint. Bland hvidkål og kartofler i en skål med løg, hvidløg, æg, hvedemel, spidskommen, salt og peber.

Varm rigeligt med rapsolie på en stor pande og kom et par skefulde hvidkålsblanding på. Tryk dem flade med en ske til små pandekager og steg dem ved middelvejrme i ca. 5-8 minutter på hver side. Lav et par røsti ad gangen, spæd evt. til med rapsolie og læg dem på en rist eller hold dem lune i ovnen.



Serveringsforslag

Servér hvidkålsrøstiene med sommersalat og røget laks. Hvidkålsrøstiene er også gode som forret eller som tilbehør til alle kødretter. Prøv også hvidkålsrøstiene i madpakken eller som top og bund i en vegetarburger.



Hvidkåls-meatza

4-6 personer

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
500 g hakket oksekød
2 tsk salt
1 lille peberfrugt
4 tomater
2 stængler bladselleri
1-2 fed hvidløg
2 spsk ahornsirup
2 tsk rub/grillkrydderi
100 g revet ost

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200°.
Optø hvidkålen. Rør oksekødet sejt med salt evt. i en foodprocessor.
Kom farsdejen i et smurt ovnfad (Ø25 cm) og bred den ud som en bund.
Skyl og rens grøntsagerne og skær dem i små tern. Kom de friske grøntsager i en skål og tilsæt presset hvidløg, sirup samt grillkrydderi. Fordel hvidkålen over kødet og top med grøntsagsblandingen. Drys med ost og bag hvidkåls-meatzaen i ovnen i ca. 40 minutter.

Serveringsforslag

Servér evt. med salat.



Vegetarret

Brug almindelig tærte- eller pizzadej i stedet for kød.



Grønkålspandekager

8 stk

Ingredienser

250 g økologisk grønkål fra Sønderjysk Kål
3 æg
4½ dl mælk
150 g hvedemel
¼-½ tsk stødt spidskommen
1 tsk salt
¼ tsk peber
Smør/oliemargarine til stegning

Fremgangsmåde

Tø grønkålen op. Slå æggene ud i en skål og pisk dem med mælk, sigtet hvedemel, spidskommen, salt og peber. Vend den optøede grønkål i dejen. Smelt lidt smør/oliemargarine på panden, kom et par skefulde dej på og bred dem ud på panden med en palet. Bag pandekagerne i 1-2 minutter på hver side.

Serveringsforslag

Grønkålspandekager kan anvendes til både forret, hovedret, buffet og madpakke. Det kommer helt an på, hvad der kommer i. Grønkålspandekager med kødsauce, kylling, i karrysauce, stuvet fiskeret eller som forret med creme fraiche-dressing, laks, parmaskinke eller bresaola.

Tip

Bag pandekagerne på størrelse med blinis og server med skinkesalat.





Grønkålsdressing

Ingredienser

150 g økologisk grønkål fra Sønderjyds Kål
3 dl skyr
½ løg
1 tsk salt - evt. kryddersalt
½ tsk peber
1-2 spsk honning
Citronsaft

Fremgangsmåde

Tø grønkålen op og rør den sammen med skyr. Pil og hak løget fint. Tilsæt løg, salt og peber. Smages til med honning og citronsaft.

Serveringsforslag

Grønkålsdressing er velegnet til de fleste kød- og grøntretter samt salat eller til grønkålspaté.

Vegetarret

Grønkålsdressing til grønkålspaté, grønkålsbøf samt groft brød eller en salat.



Tip

Variér grønkålsdressingens med finthakkede bænespirer, en moset avocado, hytteost, flødeost eller lime.

Tip

Anvend eventuelt ymer eller creme fraiche i stedet for skyr.



Hvidkåls-laksemousse

6-8 personer

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
500 g fersk eller røget laks fri for skind
3 æg
½ spsk paprika
½ spsk sennep, evt. grovkornet
3 tsk salt
¼ tsk groft peber
3 spsk finthakket purløg
3 tsk whisky eller cognac
1½ spsk olie

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 175°. Tø hvidkålen op.
Dup laksen tør med et stykke køkkenrulle.
Blend laksekødet groft. Pisk æggene med paprika, sennep, salt og peber. Vend laks og hvidkål i en skål og tilsæt æggeblandingen, hakket purløg og whisky/cognac.
Smør et ovnfad med olie og fordel hvidkåls-laksemoussen i ovnfadet.
Bag i ovnen i 30 minutter på nederste rille.
Lad hvidkåls-laksemoussen køle af i fadet.

Serveringsforslag

Servér hvidkåls-laksemoussen med citronbåde, grøn salat og friske krydderurter eller med kaviar, æg og tomater og ristet groft franskbrød og grønkålsdressing til.

Tip

Hvidkåls-laksemoussen kan også bages i muffins-forme. Bagetid ca. 20-25 minutter.





Hvidkålsdolmer med lam

25 stk

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjysk Kål
400 g hakket lam, evt. fra frost
salt og peber
1 løg
1 fed hvidløg
1 æg
¾ dl rasp
½-1 spsk spidskommen
¼ tsk chiliflager
1 drys cayennepeber
1 stort savojkål
Kødnåle/træspid
Olivenolie/smør til stegning

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180°. Tø hvidkålen op og evt. hakket lam fra frost. Rør lammekødet sejt med 1 spsk salt. Pil løget og hak det fint. Rør farsen med kål, løg, presset hvidløg, æg, rasp, krydderier og peber. Lad farsen hvile i 30 minutter. Fjern de yderste blade fra savojkålen. Del bladene ud. Halver de store kålblade ved at skære den midterste bladstok fra, så bladet deles i to stykker. Anvend de små blade som de er.
Rul et kålblad om et par skefulde fars og luk med en kødnål. Varm olien op på en pande og steg rullerne ved middelvarme i 5-8 minutter, til kålbladene er gyldne.
Læg dem i et ovnfad og steg dem i ca. 15-20 minutter, til de er gennemstegte.

Serveringsforslag

Servér som snack med grønkålsdressing, til kartoffelsalat eller på buffet.

Tip

Anvend evt. hakket kyllinge- eller oksekød i stedet for lam og spidskål i stedet for savojkål og blanchér bladene let.





Grønkåls-lakseroulade

6-8 personer

Ingredienser

250 g økologisk grønkål fra Sønderjysk Kål
1 bdt forårsløg
150 g kvark
½ tsk salt
½ tsk peber
300 g røget laks, i skiver
2 spsk revet peberrod
75 g flødeost, naturel
Evt. hakket rødløg

Fremgangsmåde

Tø grønkålen op. Kom grønkålen i en gryde med 1 dl vand, læg låg på og damp grønkålen i 10 minutter ved svag varme. Varm kålen igennem under omrøring, så al væde fordamper. Afkøl grønkålen.

Rens forårsløgene og hak dem fint. Vend den afkølede grønkål med forårsløg, kvark, salt og peber.

Læg lakseskiverne tæt (overlappet) på et stykke husholdningsfilm (en plade på 20x40 cm). Hak den revne peberrod fint og rør det i flødeosten og smør det på laksen. Fordel kålblandingen på flødeosten. Rul pladen med laks og kål sammen til en roulade på den brede side og pak den ind i husholdningsfilmen.



Serveringsforslag

Server grønkåls-lakserouladen i skiver og pynt evt. med hakket rødløg. Dertil flütes og salat.

Tip

Lad grønkåls-lakserouladen trække i køleskabet i et par timer. Grønkåls-lakserouladen kan med fordel tilberedes dagen før, den skal serveres.



Hvidkålshapser

20 stk

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjysk Kål
3 gulerødder, ca. 300 g
1 lille løg
1 håndfuld bredbladet persille
4 kogte kartofler, ca. 300 g
1 fed hvidløg
3 æg
1 spsk salt
2 tsk peber
1½ tsk karry
50 g hvedemel
4 spsk rasp
Smør/oliemargarine til stegning

Fremgangsmåde

Optø hvidkålen. Skræl og riv gulerødder og løget fint. Hak persille fint. Skræl de kogte kartofler og mos dem med en gaffel i en stor skål. Tilsæt hvidkål, gulerødder, løg, persille og presset hvidløg. Kom æggene i et ad gangen, under omrøring. Tilsæt resten af ingredienserne og rør kålfarsen sammen. Form farsen til flade runde kager (Ø7 cm) på ca. 1 cm i højden. Steg hvidkålshapserne i smør/oliemargarine på panden i ca. 5 minutter på hver side ved middel varme.

Serveringsforslag

Servér hvidkålshapserne som tilbehør til kød eller som en ren vegetarret med tomat- eller bønsesalat.

Tip

Hvidkålshapserne er også gode dagen derpå eller i madpakken.





Hvidkålspostej, grov

2 stk/ca. 16 personer

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
1 lille løg – 75 g
500 g hakket svinelever
5 dl vand
100 g mel
½ spsk paprika
25 g salt
1-2 tsk stødt peber
Evt. 1 spsk tørret rosmarin

Tip

Variér kålpostej med evt. at tilsætte andre krydderier, hakkede grøntsager eller lidt spiritus.

Fremgangsmåde

Optø hvidkålen. Pil løget og hak det fint. Kom hvidkålen, løg og lever i en røremaskine og tilsæt resten af ingredienserne. Rør det godt sammen til det "øjner", dvs. når der viser sig små luftbobler i massen.

Fordel postejmassen i 2 mindre 1½ liters rugbrødsforme og sæt dem i et ovnfad. Tilsæt vand i fadet, så det går 3 cm op ad formenes kant. Bag hvidkålspostej i ovnen ved 225° i ca. 1 time, afhængig af størrelsen på formene. Lad hvidkålspostej afkøle i formen, inden den serveres.

Serveringsforslag

Servér på rugbrød med stegte svampe og bacon.

Tip

Fyld små forme med postejmassen og bag dem, så de opnår en temperatur på minimum 75° og frys dem derefter ned. Tag en halv bagt hvidkålspostej op af fryseren dagen før den skal anvendes, optø den i køleskabet og bag hvidkålspostej færdig lige inden servering.





Spicy thairuller med hvidkål

12 stk/4 personer

Ingredienser

250 g hvidkål fra Sønderjysk Kål
2 gulerødder
1 bdt forårsløg
1 rød snackpeber
150 g sukkerærter
½-1 rød chili, mild
1 håndfuld friske koriander
1 pk rispapir, ca. 12 stk.
Sojasauce eller sød chilisauc

Rispapir forhandles i supermarkeder ved asiatiske tørvarer. Følg brugsanvisningen på pakken, da tilberedningstiden kan variere.

Fremgangsmåde

Tø hvidkålen op. Rens grøntsagerne og snit dem i tynde fine strimler-julienne. Flæk chilien på langs, fjern kernerne og hak chilien fint. Vend det hele sammen i en skål med hvidkål og hakkede koriander.
Hæld ½ l kogende vand i et fladt fad og læg et rent fugtigt viskestykke på køkkenbordet. Dyp et stykke rispapir i det varme vand i 5-15 sekunder og læg det fladt på viskestykket. Fyld et par skefulde grønsagsfyld på rispapirets nederste del og rul det halvt sammen omkring fyldet. Buk enderne ind over og rul rispapiret helt.



Serveringsforslag

Nyd rullerne rå med soja- eller sød chilisauc. Tilsæt evt. lidt fint strimlet stegt kylling, okse- eller svinekød i rullerne eller servér kødet som tilbehør.

Tip

Blanchér evt. grøntsager, inden de tilsættes.



Hvidkålskroetter

24 stk

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
1 løg
1 fed hvidløg
500 g hakket kalv og flæsk
40 g hvedemel
1-2 tsk karry
1 tsk salt
½ tsk peber
Rasp, til panering
Smør/oliemargarine til stegning

Fremgangsmåde

Tø hvidkålen op. Pil løg og hvidløg og hak det fint. Rør hvidkålen med hakket kød, løg, hvidløg, mel, karry, salt og peber. Rør farsen sej og lad den hvile i 30 minutter. Form og rul farsen til aflange pølser - ca. 8 cm. Rul farspølserne i rasp og steg dem på panden i smør/oliemargarine i ca. 15 minutter. Vend dem ofte, så de bliver gyldne og gennemstegte.

Serveringsforslag

Servér hvidkålskroetterne til salater og dressing eller anvend dem på buffet.

Hvidkålskroetterne er også gode i madpakken evt. med grøntsagstænger og ristet rugbrød.

Nøglehulsmærkede produkter

Nøglehulsmærket er et officielt ernæringsmærke, der gør det nemt for forbrugerne at vælge sundere. Med Nøglehullet sparer vi på fedt, sukker og salt og får flere kostfibre. Kogt hakket økologisk grønkål og kogt hakket hvidkål i dybfrost fra Sønderjyds Kål er nøglehulsmærkede, da det er produkter, hvor intet er tilsat.





Grønkålsboller

14 stk

Ingredienser

250 g økologisk grønkål fra Sønderjyds Kål
2 dl vand
50 g gær
200 g kvark
1 æg
1 spsk olivenolie
1 spsk salt
500 g hvedemel
1 æg, til pensling
Tørret oregano, til drys

Fremgangsmåde

Tø grønkålen op.
Hæld vandet i en gryde og varm op til 37°.
Sluk for varmen, hæld vandet i en skål og opløs gæren heri. Tilsæt grønkål, kvark, æg, olivenolie og salt og rør sammen. Tilsæt melet lidt ad gangen, til dejen samler sig. Drys evt. med mere mel. Lad dejen hæve tildækket i en skål i 30 minutter.
Tænd ovnen på 200°. Form dejen til boller, sæt dem på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve tildækket i 30 minutter. Pensl bollerne med pisket æg og drys med oregano. Bag bollerne i ovnen i ca. 20 minutter, til de er gyldne og gennembagte.

Serveringsforslag

Servér med smør, ost og pålæg.

Brug grønkålsbollerne som burgerbolle, i madpakken med pålæg og grønt eller nyd dem som en sund eftermiddagsnack.





Grønkålssorbet med jordbær

6 personer

Ingredienser

250 g økologisk grønkål fra Sønderjysk Kål
2 dl sukker
2 dl vand
250 g frosne jordbær
1 lime
Evt. frysetørret jordbær

Grønkålssorbeten kan tilberedes uden en ismaskine, da den frosne kål og jordbærrene udgør fryseelementet, og derved ikke krystalliserer.

Fremgangsmåde

Tø grønkålen let op. Kom sukker og vand i en gryde og lad det koge op til sukkeret smelter. Sukkerlagen skal være helt klar. Fjern gryden fra varmen og afkøl sukkerlagen. Skær den letoptøede grønkål i mindre stykker med en kniv. (varm evt. kniven først) og kom de frosne jordbær i en foodprocessor. Tilsæt 1½ spsk limesaft og blend til det er jævnt smuldret. Sluk for foodprocessoren og skrab kanterne med en dejskraber. Tænd foodprocessoren og tilsæt den afkølede sukkerlage langsomt i en tynd stråle. Blend til en ensartet masse og kom den i en frysebeholder. Frys mindst i 8 timer eller til næste dag.

Serveringsforslag

Servér grønkålssorbeten i trekanter og drys med frysetørret jordbær. Grønkålssorbeten kan også serveres med flødeskum og friske bær.

Tip

Tag grønkålssorbeten op 10 minutter før den skal serveres.





2 spændende smoothies

Hver til 4 personer

Hvidkåls Kick

250 g hvidkål fra Sønderjysk Kål
1 lille rødbede, ca. 75 g
1 lille knold frisk ingefær, ca. 30 g
5-7 dl appelsinjuice
1 lime
½ dl flydende honning/sirup

Fremgangsmåde

Kom den frosne kål i en blender. Skræl rødbede og ingefær og riv dem groft. Blend kålen med rødbede, ingefær, appelsinjuice og limesaft. Smag til med honning/sirup og servér straks. Spæd evt. til med mere juice, hvis konsistensen er for fast.

Grønkåls Kåcktail

250 g økologisk grønkål fra Sønderjysk Kål
2-3 dl æblejuice
2 dl ananasjuice
1 banan
½ dl koncentreret hyldeblomsaft

Fremgangsmåde

Kom den frosne kål i en blender. Tilsæt æblejuice, ananasjuice og banan. Blend og smag til med hyldeblomsaft. Spæd evt. til med mere juice, hvis konsistensen er for fast.

Serveringsforslag

Servér de sunde smoothies kolde med sugerør eller som dessert. Sæt evt. et par glas i køleskabet natten over.



Smoothies

Brug frosne kål i andet end mad og nyd disse to smoothies, som en sund start på dagen eller som nem eftermiddagsnack. Det er nemt at lave kålsmoothies uden en saftpresser.

Tip

Frys bananstykker, så du altid har til en sund smoothie.



Sønderjysk Kål - fra lokal specialitet til efterspurgt dagligvare

En grøn idé

I begyndelsen af 1970-erne gik 4 slagtermestre i Haderslev-området sammen om fremstilling af kogt og hakket grønkål til salg i egne forretninger i juletiden. Slagtermester Andreas Christian troede så meget på ideen, at han byggede Europas første specialfabrik til forarbejdning af de to sønderjyske produkter kogt og hakket grønkål og hvidkål til frost.

Hverdagsmad

Siden middelalderen har kål været hverdagsmad, fordi kål er nemt at dyrke, og både hvidkål og grønkål giver et godt tilskud til det daglige vitaminbehov. Madvanerne ændrede sig efterhånden, og der var ikke længere var tid til at lave mad som i gamle dage.

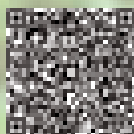
Sønderjyske specialiteter

Det gav plads til kvalitetsprodukter i dybfrost. Der var efterspørgsel efter produkterne fra Sønderjysk Kål fra starten i 1974. Det første år blev der produceret 3 tons henholdsvis grønkål og hvidkål. I dag forarbejdes der omkring 900 tons kål på fabrikken.

Sund kål til alle

Birgitte og Jørn Viereck overtog ledelsen i 1996, og virksomheden har stadig fokus på produktion af sunde kvalitetsprodukter og udvikling af nye spændende opskrifter.

I dag er Sønderjysk Kål i frysedisken i førende butikker over hele Danmark. Helt uden tilsætning af nogen art - den rene vare.



Hirsevej 19 • DK-6100 Haderslev • Telefon 7452 7092 •
www.soenderjysk-kaal.dk • facebook.com/soenderjysk.kaal



Grønkålsmazarinkage

6-8 personer

Ingredienser

250 g økologisk grønkål fra Sønderjyds Kål
150 g smør, stuetemperatur
150 g rørsukker
2 æg
100 g marcipan
1 økologisk appelsin
1 tsk bagepulver
125 g hvedemel
Evt. nødder, krokant, bær eller flødeskum

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 170°. Tø grønkålen op. Rør smør og sukker sammen, til det smuldrer. Tilsæt æggene og pisk til en klumpet dej. Riv marcipan og appelsinskal i dejen og vend det sammen. Rør bagepulver og mel sammen og sigt det i dejen under omrøring. Tilsæt grønkål og rør sammen til en ensartet dej. Kom dejen i en smurt springform (Ø18 cm) og bag kagen i ovnen i ca. 40-50 minutter, til den er fast i midten. Lad kagen afkøle i formen.

Serveringsforslag

Drys med hakkede nødder/krokant eller servér med friske bær og flødeskum.

Tip

Hvis smørret er koldt, så riv det ned i skålen. Så bliver det hurtigt blødt og nemt at piske.

Tip

I stedet for smør kan anvendes oliemargarine.

