

*Let og lækkert
med grønkål og hvidkål*

2

*Sønderjydsk
Kål*[®]



Sundt og nemt - noget for enhver smag

Alle er i dag klar over, at vi skal spise meget grønt, fordi det er sundt, men det er også utrolig vigtigt at få en varieret kost. Det gælder for både små og store – unge som ældre.

Når man tænker på hvidkål og grønkål, tænker man ofte meget traditionelt. Ofte anvender man disse to meget sunde grøntsager i en alt for kort periode af året – måske fordi det minder en om jul og nytår. I dag hvor begge produkter findes i dybfrost, er der rig mulighed for at anvende hvidkål og grønkål hele året rundt.

Mange har en travl hverdag, men ønsker alligevel at tilberede et sundt og lækkert måltid, uden at det må tage for megen tid. Det har vi forsøgt at leve op til med udgivelsen af dette opskriftshæfte.

Har De en god opskrift, hvor et af vore produkter indgår, kan De altid sende den til os, og som tak vil vi sende Dem en lille gave.

Er der spørgsmål til opskrifterne, eller andet De vil spørge om, er De altid velkommen til at kontakte os.

Vil De glæde et familiemedlem, en bekendt eller andre med opskriftshæfterne, så send os adressen og vi sender hæfterne direkte til adressen uden beregning.



God fornøjelse!

Birgitte Viereck *Jørn Viereck*

Birgitte og Jørn Viereck

Lev sundt med frosne grøntsager!

Indhold

- 4 Tips om madlavning
- 5 Kvalitetsprodukter fra Sønderjyds Kål
- 6 Leverpostej uden tilsat fedt
- 7 Eksotisk hvidkålsdrøm
- 8 Hvidkålspizza
- 9 Suppe med kogt, hakket hvidkål
- 10 Halve peberfrugter med hvidkålsfyld
- 11 Hvidkålsschnitzler
- 12 Pandekager med hvidkålsfyld
- 13 Grønkålssuppe
- 14 Frisk grøn æblesalat
- 15 Grønkålssmil
- 16 Grønkåls lasagne
- 17 Grønkålsret med torsk
- 18 Risengrøn
- 19 Torskerogn i grønkvålsvugge



Tips om madlavning

Optøning af kål:

- Tag kålen ud af posen, kom den i en skål og lad den tø langsomt op i køleskab.
- Tag kålen ud af posen, kom den i en skål og tø den op i microovn
 - husk at dække den til.
- Læg posen med kål i et fad med koldt vand og lad den tø op.

Stegning af kød

Steg så vidt muligt i olie, f.eks. rapsolie eller olierhargarine. De flydende fedtstoffer er sundere end de faste fedtstoffer. Fjern kødet umiddelbart efter stegning og brug ikke stegefedt til sovs. Vælg kød med max. 10 g fedt/100 g.

Antal personer:

Vi har beregnet antal personer efter, at retterne serveres som hovedret. Når retterne anvendes til frokost eller forret, vil der som regel være nok til i hvert fald en halv gang flere personer.

Mængden:

Opskriften kan i visse tilfælde være en for stor mængde - afhængig af antal personer. Halvør mængden af ingredienserne i opskriften, og anvend den resterende mængde kål til en af de andre retter dagen efter. Se opbevaring bag på posen med kål. En pose (500 g) kål kan halveres ved et knæk over bordkanten.

Spar på kalorierne:

Anvend minimælk i stedet for federe mælkeprodukter. Der findes forskellige flødeerstatninger, som er ganske gode og ikke er så fed som almindelig piskefløde. Anvend mager ost, max. 30+/18%. Vælg en jævnet sovs i stedet for en opbagt sovs/bechamel. En god rettesnor til fedtfattig madlavning er, at du må bruge 1 tsk fedtstof pr. person.

Smag altid maden til:

Det er vigtigt altid at smage maden til med krydderier inden servering. Anvendes friskkværnet salt og peber skal der ikke anvendes så meget, da smagen er kraftigere.

Portionsfakta og energifordeling i procenter

- se www.soenderjydsk-kaal.dk

Lev sundt med frosne grøntsager!

Kvalitetsprodukter fra SønderjydsK Kål

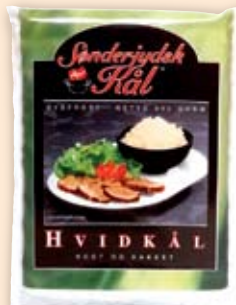
Dybfrost

Det er værd at vide, at de dybfrosne produkter ikke indeholder andet end kål - der er intet tilsat!



Økologisk kogt, hakket grøn kål

Detail - 500 g
Catering - 1000 g



Kogt, hakket hvidkål

Detail - 500 g
Catering - 1000 g
5 kg (spand), 10 kg (karton)

Også økologisk
- kun 1000 g



Kølevare

Kogt, hakket hvidkål

(konserveret)
Detail - 700 g
Catering - 5 kg (spand)

Konserver

Surkål/ Sauerkraut

Detail - Catering
810 ml



Udover egen fremstilling af kølevarer og dybfrosne produkter
lønpakker SønderjydsK Kål også for andre firmaer.



Leverpostej uden tilsat fedt



500 g	optøet kogt, hakket hvidkål fra Sønderjyds Kål
500 g	finthakket lever (svine eller okse)
5 dl	vand
100 g	mel
75 g	finthakket løg
6 tsk/25 g	salt
1 tsk/2,5 g	peber

Ingredienserne røres sammen, gerne i en røremaskine, til massen "øjner" - det er, når der kommer små luftbobler.

Efter smag tilsættes evt. mere salt og peber.

Fyld leverpostejmassen i forme og bag dem midt i ovnen ved 225° i ca. 45 minutter, lidt afhængig af størrelsen på formene. Bages eventuelt i vandbad i ovnen.

Serveringsforslag

Leverpostej til ta' selv bordet, smørrebrødet, madpakken eller bare til frokost evt. til et stykke flûtes eller rugbrød.

Server også gerne agurk, tomater, nye kartofler, purløg eller andet grønt til.

Tips:

Fyld forme beregnet til ovn med den rå leverpostej-masse og frys dem ned ved min. -18°. Tag en frosset rå leverpostej op dagen før den skal anvendes – og sæt den i køleskabet til optøning. Leverpostej kan så bages inden servering.

Lev sundt med frosne grøntsager!

Eksotisk hvidkålsdrøm



4 personer

- 500 g kogt, hakket hvidkål fra Sønderjyds Kål
- 250 g ananas fra dåse
- 3 stk æg
- 2 tsk salt
- 100 g gratineringsost

Hvidkålen tøes op. Anvendes mosedede ananas på dåse, trykkes lidt af væden fra. Anvendes ananas i skiver fra dåse, blendes skiverne. Pisk æggene, tilsæt den optøede hvidkål, ananas og salt. Det hele blandes godt sammen. Kom massen i en tærteform (ca. 28 cm i diameter). Anvend intet fedtstof. Fordel gratineringsosten øverst. Bages i en forvarmet ovn ved 200° i ca. 25 minutter til osten er smeltet og lysebrun.

Serveringsforslag

Hovedret:

Eksotisk hvidkålsdrøm pyntet med tomater serveret med stegt kylling og blomkål. Prøv også wienerschnitzel pyntet med citron og ansjoser, stegte champignon samt små, hvide kartofler.

Frokostret/forret:

Eksotisk hvidkålsdrøm pyntet med tomater og evt. blomkål til røget laks med dilledressing, pasta og groft brød.

Vegetarret:

Eksotisk hvidkålsdrøm pyntet med tomater og evt. blomkål til grøn salat eller groft revne gulerødder, skiver af abrikos/fersken samt flûtes.



Hvidkålspizza



4 personer

- 500 g kogt, hakket hvidkål fra Sønderjyds Kål
- 500 g magert hakket oksekød
- 2 tsk salt
- 4 stk tomater i tern
- 50 g fint skåret bladselleri
- 1-2 stk fed presset hvidløg
- 50 g rød eller grøn peber i tern
- 2 tsk pasta eller grill krydderi
- 2 spsk sirup
- 100 g revet ost (30+)

Oksekød og salt æltes godt igennem. Farsen fordeles i et ildfast fad på ca. 25 cm i diameter. Den optøede hvidkål fordeles ud over farsen. Tomat, bladselleri, peber, hvidløg, pasta krydderi og sirup blandes godt og fordeles over hvidkålen. Ost fordeles til sidst. Bages i forvarmet ovn ved 200° i ca. 40 minutter.

Serveringsforslag

Hovedret:

Hvidkålspizza med bønnensalat og yoghurt dressing. Prøv også med kogte bønner eller grøn salat samt gulerodsboller.

Frokostret/forret:

Hvidkålspizza med agurk og rød peber samt en skive lyst brød.

Vegetarret:

I stedet for bund af oksekød kan der anvendes en almindelig pizza bund.

Lev sundt med frosne grøntsager!

Suppe med kogt, hakket hvidkål



4 personer

- 500 g kogt, hakket hvidkål fra Sønderjyds Kål
- 400 g magert, hakket oksekød
- 2 spsk bulgur
- 4 stk kartofler i tern
- 2 stk gulerødder i tern
- 200 g ærter
- 1½ l oksebouillon
- Salt
- Purløg

Svits det hakkede kød og bland bulgur i, som svitses med. Tilsæt grøntsagerne og oksebouillon og lad det stå og småsnurre i 15-20 minutter. Kom den optøede hvidkål i og varm godt igennem. Smag til med salt. Drys med purløg inden servering.

Serveringsforslag

Hovedret/frokostret/forret:

Suppe med flûtes.

Vegetarret:

Undlad hakket oksekød samt erstat oksebouillon med grønsagsbouillon. Anvend flere gulerødder og kartofler i stedet.



Halve peberfrugter m. hvidkålsfyld



8 halve peberfrugter

- 500 g kogt, hakket hvidkål fra Sønderjydske Kål
 - 4 stk peberfrugter af forskellig farve
 - 2 stk mosede avokado
 - 50 g groft hakkede valnødder
 - 8 stk halve valnødder til pynt
- Citron og salat til pynt

De 4 fire peberfrugter deles på langs og rengøres. Den optøede hvidkål, avokado og valnødder blandes. Fordel hvidkålsmassen i de 8 halve peber. Lægges i et ildfast fad og bages i ovn ved 200° i ca. 25 minutter til overfladen er lysebrun.

Serveringsforslag

Hovedret:

Halve peber med hvidkålsfyld med oksetyksteg, kogte kartofler og grønne bønner.

Frokostret/forret:

Halve peber med hvidkålsfyld med f.eks. blæksprutteringe, røget laks, panerede muslinger og flûtes.

Vegetarret:

Halve peber med hvidkålsfyld med »vælg selv råkost« samt groft rugbrød skåret i store stave.

Lev sundt med frosne grøntsager!

Hvidkålsschnitzler



4 personer

- 500 g kogt, hakket hvidkål fra Sønderjyds Kål
- 4 stk kalkunschnitzler
- 2 dl drænet youghurt naturel eller fromage fraîs
- 1 dl minimælk
- 4 skiver ost (30+)
- Salt og peber
- Evt. muskat
- Rapsolie til stegning af kødet og smøre fadet

Brun schnitzlerne på en pande i lidt rapsolie, drys med salt og peber. Bland den optøede hvidkål med den drænedede yoghurt/fromage fraîs og minimælk. Smør et ildfast fad med rapsolie og fordel hvidkålen, drys med lidt salt og evt. muskat. Læg schnitzlerne over hvidkålen og dæk dem med osteskiver. Bages i ovn ved 225° i ca. 20 minutter til osten er smeltet og blevet lysebrun. I stedet for hvidkål kan kogt hakket grønkål anvendes.

Serveringsforslag

Hovedret:

Hvidkålsschnitzler med kogte kartofler og broccoli.

Frokostret/forret:

Hvidkålsschnitzler med broccoli og ristet toastbrød.

Vegetarret:

I stedet for schnitzler lægges halve gulerødder. Tilbehør se ovenfor.



Pandekager med hvidkålsfyld



10 stk pandekager

- 500 g kogt, hakket hvidkål fra Sønderjyds Kål
- 150 g kogt kød f.eks. skinke/kylling/oksebryst
- 2 dl minimælk
- 10 stk finthakkede grønne oliven
- 1 spsk citronsaft
- 3 spsk barbecue/pepper sauce
- Salt og peber
- 10 stk varme pandekager

Lun minimælken i en gryde og tilsæt den optøede hvidkål og varm godt igennem. Tilsæt oliven, citronsaft, sauce og kød. Smag til med salt og peber. Hvidkålsfyldet skal være varmet godt igennem, og fyldet fordeles ligeligt i de varme pandekager, som rulles og er klar til servering.

Serveringsforslag

Hovedret:

Pandekager med hvidkålsfyld, broccoli, majs og pasta.

Frokostret/forret:

Pandekager med hvidkålsfyld og kuvertbrød.

Vegetaret:

Anvend 150 g drænedede ærter og majs i stedet for kød og servér med kuvertbrød.

Lev sundt med frosne grøntsager!

Grønkålssuppe - 4 varianter

4-6 personer



Grundsuppe

500 g	kogt, hakket grønkål fra Sønderjyds Kål
2 liter	vand
6 tsk	salt
½ tsk	peber
2 stk	løg (200 g)
500-700 g	suppeurter, evt. frost
1 spsk	olie

Skær løgnene i tern og svits dem i olien. Kom grøntsager, vand, salt og peber i en gryde og kog det i 10-15 minutter. Tilsæt den optøede grønkål og lad det koge i endnu 5 minutter og suppen er klar til servering. Der kan evt. tilsættes en bouillonterning.

Tilberedes en af variationerne tilsættes krydderierne og de kogte ris, hvorefter suppen varmes godt igennem inden servering.

Variationer:

Chili:

1-2 tsk knust chili,
tørret chili kan også
anvendes
1 tsk timian
150 g ris, kogte (62,5 g ris, rå)

Muskat:

2 tsk muskat
250 g ærter, frosne
150 g ris, kogte
(62,5 g ris, rå)

Hvidløg:

1-2 fed hvidløg,
presset

Serveringsforslag

Hovedret, forret samt vegetarret:

Grønkålssuppe med flûtes. Drys evt. hver enkelt portion med friskhakket persille.



Frisk grøn æblesalat



4 personer

500 g kogt, hakket grønkål fra Sønderjyds Kål
6 stk groft revne æbler
Citronsaft

Den optøede grønkål blandes med de revne æbler.
Smag til med lidt citronsaft.

Serveringsforslag

Hovedret:

Frisk grøn æblesalat serveres kold eller varm til al slags kød både kogt og stegt f.eks. stegt kylling og kartofler.

Prøv også med kalkun, medister eller frikadeller.

Frokostret/forret:

Frisk grøn æblesalat serveres kold med hvide/røde marinerede sild samt rugbrød.

Vegetarret:

Frisk grøn æblesalat serveres kold med peberfrugter i strimler, pasta og croutons, eller til tomatsalat med fetaost og løgringe samt groft rugbrød.

Lev sundt med frosne grøntsager!

Grønkålssmil



6 personer

500 g kogt, hakket grønkål fra Sønderjydske Kål
3 stk pocherede eller smilende æg
Purløg og tomat til pynt

Bechamelsovs (tyk, hvid sovs):

30 g oliemargarine
3 spsk mel
5 dl minimælk
2 tsk salt
1 tsk peber
Evt. lidt muskat
100 g revet ost (30+)

Grønkålen tøres op. Beklæd et ildfast fad eller portionskokotter med bagepapir. Grønkålen fordeles og ovenpå lægges de 6 halve æg med blommen nedad. Hæld bechamelsovsen over. Bages ved 225° i ca. 20 minutter til overfladen er gylden og sprød.

Bechamelsovs:

Varm oliemargarinen, tilsæt mel under kraftig omrøring og hæld minimælken i lidt efter lidt under omrøring. Bland osten i bechamelsovsen. Smag til med salt, peber og evt. muskat.

Serveringsforslag

Hovedret/frokostret/forret:

Grønkålssmil med skinke eller svinemørbrad, groft brød, majs og ærter. Pynt med purløg og tomat.

Vegetarret:

Grønkålssmil med bønnespirer og ristet toastbrød/flûtes.



Grønkåls lasagne



4 personer

500 g	kogt, hakket grøn kål fra Sønderjyds Kål
1 pk.	friske pastaplader
2 tsk	salt
1½ dl	minimælk
2	æg
200 g	majs
70 g	revet ost (30+)
450 g	flåede tomater
	Rapsolie

Grønkålen optøes. Æggene piskes og blandes med salt, minimælk, 150 g majs og grøn kål. De flåede tomater blendes/moses, tilsæt osten og resten af majsene. Smør et ildfast fad (ca. 15 x 24 cm) med lidt rapsolie. Fordel 1/3 af grøn kålsmassen i bunden, læg pastaplader, 1/3 grøn kålsmasse, pastaplader, 1/3 grøn kålsmasse. Øverst fordeles tomatmassen. Fadet stilles i forvarmet ovn ved 200° i ca. 20 minutter.

Serveringsforslag

Hovedret:

Grønkåls lasagne med grovbrød. Prøv også med grillet kød, kylling, makrel, skinketern, kalkun, lam eller roastbeef.

Frokostret/forret:

Grønkåls lasagne med friskpillede rejer, marinerede sild eller kogt kyllingebryst samt flûtes.

Vegetarret:

Grønkåls lasagne med ærter eller søde majs og groft brød.

Lev sundt med frosne grøntsager!

Grønkålsret med torsk



5 personer

500 g	kogt, hakket grønkål fra Sønderjydske Kål
200 g	bløkfrosset torsk i terninger
200 g	julienne gulerødder (tynde stave skåret på langs)
200 g	skiveskårne porrer
500 g	tynde kartoffelskiver
3 dl	vand
3 fed	hvidløg
4 spsk	balsamico rødvinseddike
1 spsk	rapsolie
	Salt og peber

Torsken tões op. Vandet koges og grønkålen tões op deri. Tilsæt hvidløg. Julienne gulerødder og porrer fordeles i et ildfast fad, smurt med rapsolie, stænket med balsamico rødvinseddike over. Torsken fordeles, og ovenpå lægges halvdelen af kartoflerne. Drys med salt og peber. Fordel derefter grøn kålsblandingen. Resten af kartoffelskiverne fordeles. Under bagningen er det vigtigt, at kartoflerne presses ned under væden en gang imellem.

Bages i kold ovn ved 200° i ca. 60 minutter til kartoflerne er møre.

I stedet for torsk kan kyllinge- eller skinketern anvendes.

Serveringsforslag

Hovedret/frokostret/forret:

Grønkålsret med torsk, dertil serveres grovbrød og rødbede/gulerodsråkost med dressing af honning og citronsaft.

Vegetarret:

Undlad torsken og anvend i stedet kogte æg og tomater i tern.



Risengrøn



4 personer

- 500 g kogt, hakket grønkål fra Sønderjyds Kål
- 1 pose (125 g) kogte løse ris
- 1 stk finthakket rød chili
- 2 dl væde fra risene/minimælk
- 2 tsk salt

Risen koger som anvist på pakningen. Den optøede grønkål varmes enten i væden fra den kogte ris eller i minimælk, bland chili og ris i grønkålsmassen. Tilsæt salt og evt. lidt mere væde, så massen bliver mere lind.

Serveringsforslag

Hovedret:

Risengrøn med fiskefrikadeller, rugbrød, rødbeder og let remoulade. Eller prøv wok-gryde bestående af kalkun strimler, svitsede løg, champignon og tomater.

Frokostret/forret:

Risengrøn med f.eks. små frikadeller/bøf eller stegt fisk samt lyst brød.

Vegetarret:

Risengrøn med små kogte blomkålsbuketter, bønner og rugbrød/baguettes.

Lev sundt med frosne grøntsager!

Torskerogn i grønkålsvugge



5 personer

Grønkålsblanding:

500 g kogt, hakket grønkål
fra Sønderjydske Kål
600 g torskerogn fra dåse
1 spsk rapsolie
Persille og citron
til pynt

Bechamelsovs (tyk, hvid sovs):

30 g oliemargarine
3 spsk mel
5 dl minimælk
100 g revet ost (30+)
2 tsk salt
1 tsk peber og evt. lidt muskat

Den optøede grønkål fordeles i et ildfast fad smurt med rapsolie. Torskerognen skæres i skiver og lægges ovenpå grønkålen. Sovsen hældes over. Bages i forvarmet ovn ved 180° i ca. 45 minutter.

I stedet for kogt, hakket grønkål kan kogt, hakket hvidkål anvendes.

Bechamelsovs:

Varm oliemargarinen og rør melet i. Tilsæt minimælken lidt efter lidt og pisk kraftigt imens. Rør osten ud i sovsen og smag til med salt, peber og muskat.

Serveringsforslag

Hovedret/frokostret/forret:

Grønkålsvugge pyntet med persille og citron serveret til kogte kartofler og gulerødder, eller med friske agurker skåret i stave samt rugbrød.

Vegetarret:

Undlad torskerogn og anvend i stedet 500 g kogt, hakket hvidkål.
Læg evt. mere ost ovenpå.





Sunde grøntsager siden 1974!

Sønderjydsk Kål er en dansk privatejet virksomhed, som i dag er overtaget af 2. generation, Birgitte og Jørn Viereck, der bl.a. har som målsætning udelukkende at benytte udsøgte råvarer i produktionen.

Sønderjydsk Kål er den eneste virksomhed af sin art i Danmark. Udover den almindelige produktion, benyttes virksomheden også som underleverandør af andre virksomheder - hovedsageligt indenfor pakning af større partier køl og frost.

Sønderjydsk
 *Kål*[®]

Hirsevej 19 · DK-6100 Haderslev · Tlf. 7452 7092 · Fax 7453 1834
www.soenderjydsk-kaal.dk · post@soenderjydsk-kaal.dk