REZEPT: GRÜNKOHLSALAT

Sophia Pongratz

Zutaten

- 500 g Grünkohl
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- Honig, flüssig oder Agavendicksaft
- 1 Msp Kümmel, gemahlen
- 4 EL Essig
- 4 EL extra natives Öl
- 1 bis 2 Äpfel oder Birnen
- evtl. 50 g Wammerl, geräuchert

Zubereitung

Grünkohl vorbereiten, sehr gut waschen, eventuell mehrmals.

Dicke Blattadern aus den krausen Teilen herausschneiden oder zupfen und die krausen Teile in keine Stücke zupfen.

Salz über den Grünkohl streuen und mit den Händen kräftig durchkneten.

Öl zugeben und weiterkneten (macht den Kohl mürbe).

Kraut würzen (evtl. 30 Min. durchziehen lassen)

Optional: Obst in Würfel geschnitten unterziehen oder Wammerl in feine Würfel schneiden, ausbraten und untermischen.

REZEPT: KOHLSUPPE

Julia Hofbauer

Zutaten

- 500 g Weißkohl, Spitzkohl oder Wirsing
- 2 Karotten
- evtl. 2 Fenchelknollen
- evtl. 5 Stangensellerie oder 100 g Knollensellerie
- evtl. 1 Paprika rot/grün
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 EL Rapsöl
- 1 L Wasser

Zubereitung

Gemüse vorbereiten, zerkleinern, je nach Art hobeln, in Halbringe schneiden, würfeln.
Erst Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, dann Gemüse mitdünsten, aufgießen und würzen.
25 bis 30 Minuten zugedeckt bei kleiner Stufe köcheln lassen.
Abschmecken, gehackte Petersilie zum Verfeinern aufstreuen.

REZEPT: CHINAKOHLRÖLLCHEN

Zutaten

- 8 bis 12 Chinakohlblätter
- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 100 g Couscous
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL vegetarische Brühe
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 200 ml Wasser
- 1 Karotte
- 1 bis 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 Ei
- 2 EL Käse, gerieben
- 2 EL Öl oder Butter
- 150 ml Wasser
- 1/2 TL vegetarische Brühe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Chinakohl waschen, äußere schöne Blätter vorsichtig ablöschen (blanchieren).

Zwiebel, Karotte, Petersilie vorbereiten.

Zwiebel, Karotte andünsten.

Couscous in Schüssel abmessen, würzen, mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten quellen lassen.

Zwiebel-Karottengemisch zum Couscous geben.

Restliche Zutaten zugeben, kräftig mischen.

Chinakohlblätter füllen: Röllchen in Butter kurz andünsten, dann mit Wasser ablöschen und die Soße würzen.

10 Min. zugedeckt bei kleiner Stufe dünsten, abschmecken und anrichten.

REZEPT: SPITZKRAUTPFANNE

Zutaten

- 1 Spitzkraut
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, etwas Muskat
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Msp Kümmel, gemahlen
- 2 EL Rapsöl

Variante mit Fleisch:

- 2 EL Raps- oder Olivenbratöl
- 1 Zwiebel
- 250 bis 400 g Hackfleisch (gemischt, Rind oder Lamm)
- Tomatenmark
- Thymian, Oregano
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Paprika
- etwas Petersilie, gehackt
- Wasser

Theresa Bauer

Zubereitung

Spitzkraut vorbereiten, Strunk entfernen, in 0,5 Zentimeter breite Streifen schneiden.

Zwiebeln vorbereiten, würfeln.
Parallel in zwei Pfannen (für Kraut sehr große Pfanne, evtl. Wok) Zwiebeln jeweils glasig dünsten.
Pfanne 1: Kraut leicht anbraten, häufig umrühren.
Pfanne 2: Hackfleisch krümelig braten.
Kraut und Hackfleisch würzen
Beides mit sehr wenig Wasser ablöschen.
Ca. zehn Minuten unter häufigem Rühren gasen, abschmecken.
Mit Petersilie bestreuen.

REZEPT: WIRSINGRÖLLCHEN

Zutaten

- 8 große Wirsingblätter
- Salzwasser
- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Grünkernschrot
- 250 ml Wasser
- 1/2 TL vegetarische Brühe
- Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Thymian
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 100 g Hüttenkäse
- 4 EL Tomatenmark
- 100 g Sahne oder Milch
- 100 g Schmand
- Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer
- 100 g Käse, gerieben

Katharina Pleßl

Zubereitung

Wirsingblätter vorsichtig vom „Kopf“ lösen, waschen.
Strunk ca 5 cm keilförmig aus Wirsingblättern herausschneiden.
Blätter in Salzwasser blanchieren (müssen biegsam werden).
Blätter aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen, auf großem Brett oder sauberem Tablett auslegen (zum Abkühlen und Füllen)

Zwiebel, Knoblauch (geschält, fein gewürfelt), Petersilie vorbereiten.

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten.

Grünkernschrot kurz mitdünsten.

Schrot mit Wasser ablöschen, mit Brühe würzen, zu Brei garen (Vorsicht: brennt leicht an), etwas abkühlen lassen.

Wartezeit: Auflaufform ausfetten, Soße anrühren und in Form einfüllen

Fülle fertigstellen: Grünkernmasse würzen, Karotte, Petersilie und Hüttenkäse zufügen

Wirsingblätter mit Grünkernmasse füllen.

Seitenränder einschlagen, aufrollen und in Soße einlegen.

Käse aufstreuen.

Backen: 180 Grad Celsius, 25 bis 30 Minuten.

Sauerkraut selbst machen

Zutaten

- 1 Weißkraut
- 2 TL Salz
- 4 EL Weißwein
- 1/2 TL Kümmel
- 1 bis 2 Lorbeerblatt
- 3 bis 4 Wacholderbeeren

Zubereitung

Weißkraut putzen waschen, teilen, sehr fein hobeln, lagenweise in großer Schüssel mit Salz fest stampfen, bis Saft austritt. Wein untermischen. Kraut sehr fest in zwei bis drei größere Schraubgläser füllen.
Kümmel, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren mit einschichten. Glas bis zum Rand füllen, Rand säubern.
Klarsichtfolie auflegen, Schraubdeckel fest aufsetzen. Zwei Tage bei 20 Grad Celsius stehen lassen. Zwei Tage bei 16 bis 18 Grad Celsius stehen lassen. Vier bis sechs Wochen bei 12 bis 14 Grad Celsius gären lassen. Das Kraut sollte weiß, von feiner Säure sein.