

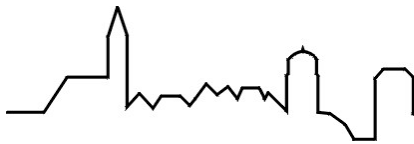
Saisonale Gerichte aus Kohlgemüse

Kohlsuppe		
500 g	Weiß-, Spitzkohl oder Wirsing	Gemüse vorbereiten, zerkleinern – je nach Art (hobeln, in Halbringe, Würfel usw.)
2	Karotten	Suppe zubereiten:
evtl. 2	Fenchelknollen	Zwiebel, Knoblauch glasig dünsten
evtl. 5	Stangensellerie	Gemüse mitdünsten
oder 100 g	Knollensellerie	aufgießen, würzen
evtl. 1	Paprika rot/grün	25 – 30 Min. zugedeckt bei kleiner Stufe köcheln lassen
1	Zwiebel	abschmecken
2 Zehen	Knoblauch	gehackte Petersilie zum Verfeinern, Aufwerten aufstreuen
1 Bund	Petersilie	
	Salz, Pfeffer, Muskat	
	Liebstöckel	
1 EL	Rapsöl	
1 L	Wasser	

Blaukrautrohlsalat mit Lauch und Trauben		
500 g	Blaukraut (Rotkohl)	Kraut vorbereiten, Strunk entfernen, fein hobeln oder schneiden
1 Stange	Lauch	Lauch putzen, halbieren, waschen, in feine Halbringe schneiden
1 TL	Salz	Salz über das Kraut streuen und mit den Händen kräftig
etwas	Pfeffer	durchkneten (Einweghandschuhe tragen – Kraut färbt stark)
1 - 2 TL	Honig, flüssig	Kraut mit Lauch mischen und würzen
1 Msp	Kümmel, gemahlen	(evtl. 30 Min. zugedeckt ziehen lassen)
4 EL	Essig	Öl untermischen
4 EL	Sonnenblumenöl	Trauben gezupft, gewaschen locker unterziehen
100 g	Weintrauben, weiß	anrichten
		Garnierung: Trauben, Lauchhalbringe

Grünkohlsalat		
500 g	Grünkohl	Grünkohl vorbereiten, sehr gut waschen (evtl. mehrmals)
1 TL	Salz	dicke Blattadern aus den krausen Teilen ausschneiden oder
	Pfeffer	zupfen und die krausen Teile in kleine Stücke zupfen
	Honig, flüssig oder	Salz über den Grünkohl streuen und mit den Händen kräftig
	Agavendicksaft	durchkneten
1 Msp	Kümmel, gemahlen	Öl zugeben, weiterkneten (macht den Kohl mürbe)
4 EL	Essig	Kraut würzen (evtl. 30 Min. durchziehen lassen)
4 EL	Extra natives Öl	
1 – 2	Äpfel oder Birne/n	Obst in Würfel geschnitten unterziehen (optional) oder
evtl. 50 g	Wammerl, geräuchert	Wammerl in feine Würfel schneiden, ausbraten und
		untermischen

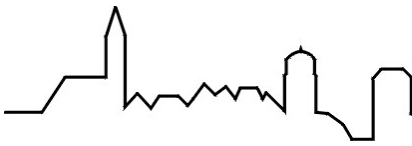
Spitzkrautpfanne – mit/ohne Hackgeröstel		
1	Spitzkraut	Spitzkraut vorbereiten, Strunk entfernen, in 0,5 cm breite
1	Zwiebel	Streifen schneiden
	Salz, Pfeffer	Zwiebeln (evtl. auch für Hackfleisch) vorbereiten, würfeln
	etwas Muskat	
1 TL	Kreuzkümmel	Parallel in 2 Pfannen (für Kraut sehr große Pfanne - evtl. Wok)
1 Msp	Kümmel, gemahlen	Zwiebeln jeweils glasig dünsten
2 EL	Rapsöl	Pfanne 1: Kraut leicht anbraten, häufig umrühren
		Pfanne 2: Hackfleisch krümelig braten
		Kraut/Hackfleisch würzen



2 EL	Raps- oder Olivenbratöl	<p>beides mit sehr wenig Wasser ablöschen ca. 10 Min. unter häufigem Rühren garen abschmecken nach Wunsch mischen, bzw. getrennt anrichten mit Petersilie bestreuen (für Vegetarier: Hackgeröstel weglassen!)</p>
1	Zwiebel	
250 – 400 g	Hackfleisch (gemischt, Rind oder Lamm)	
	Tomatenmark	
	Thymian, Oregano	
	Salz, Pfeffer,	
2 EL	Paprika	
etwas	Petersilie, gehackt	
	Wasser	

Wirsingröllchen mit Grünkernfüllung in Tomatensoße		
8 große	Wirsingblätter	<p>Wirsingblätter vorsichtig vom „Kopf“ lösen, waschen Strunk ca. 5 cm keilförmig aus Wirsingblättern herausschneiden Blätter in Salzwasser blanchieren (müssen biegsam werden) Blätter aus 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</p> <p>Wartezeit: Auflaufform ausfetten, Soße anrühren und in Form einfüllen Fülle fertig stellen: Grünkernmasse würzen, Karotte, Petersilie + Hüttenkäse zufügen Wirsingblätter mit Grünkernmasse füllen Seitenränder einschlagen, aufrollen und in Soße einlegen Käse aufstreuen Backen: 180°C – 25 – 30 Min.</p>
	Salzwasser	
1 EL	Öl	
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
100 g	Grünkernschrot	
250 ml	Wasser	
½ TL	Vegetarische Brühe	
	Salz, Pfeffer, Muskat	
	Majoran, Thymian	
1 TL	Senf, mittelscharf	<p>Wartezeit: Auflaufform ausfetten, Soße anrühren und in Form einfüllen Fülle fertig stellen: Grünkernmasse würzen, Karotte, Petersilie + Hüttenkäse zufügen Wirsingblätter mit Grünkernmasse füllen Seitenränder einschlagen, aufrollen und in Soße einlegen Käse aufstreuen Backen: 180°C – 25 – 30 Min.</p>
2 EL	Petersilie, gehackt	
100 g	Hüttenkäse	
4 EL	Tomatenmark	
100 g	Sahne (evtl. Milch)	
100 g	Schmand	
	Oregano, Thymian,	
	Salz, Pfeffer	
100 g	Käse, gerieben	

Chinakohlröllchen mit Couscousfülle		
8 – 12	Chinakohlblätter	<p>Chinakohl waschen, äußere schöne Blätter vorsichtig ablöschen (blanchieren – s. oben, falls nötig!) Zwiebel, Karotte, Petersilie vorbereiten Zwiebel, Karotte andünsten, Couscous in Schüssel abmessen, würzen, mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. quellen lassen</p> <p>Zwiebel-Karottengemisch zum Couscous geben restliche Zutaten zugeben, kräftig mischen</p> <p>Chinakohlblätter füllen (s. Wirsing) Röllchen in Butter kurz andünsten mit Wasser ablöschen Soße würzen 10 Min. zugedeckt bei kleiner Stufe dünsten Abschmecken - anrichten</p>
1 EL	Öl	
1	Zwiebel	
100 g	Couscous	
1 TL	Kreuzkümmel	
1 TL	Vegetarische Brühe	
	Salz, Pfeffer, Paprika	
200 ml	Wasser	
1	Karotte	
1 – 2 EL	Petersilie, gehackt	
1	Ei	<p>Chinakohlblätter füllen (s. Wirsing) Röllchen in Butter kurz andünsten mit Wasser ablöschen Soße würzen 10 Min. zugedeckt bei kleiner Stufe dünsten Abschmecken - anrichten</p>
2 EL	Käse, gerieben	
2 EL	Öl oder Butter	
150 ml	Wasser	
½ TL	Vegetarische Brühe	
	Pfeffer, Salz	



Sauerkraut in kleiner Menge selbst „eingemacht“		
1	Weißkraut	Weißkraut putzen, waschen, teilen, sehr fein hobeln
2 TL	Salz	Weißkraut lagenweise in großer Schüssel mit Salz fest stampfen
4 EL	Weißwein	bis Saft austritt
½ TL	Kümmel	Wein untermischen
1 – 2	Lorbeerblatt	Kraut sehr fest in 2 – 3 größere Schraubgläser füllen
3 - 4	Wacholderbeeren	Kümmel, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren mit einschichten
		Glas bis zum Rand füllen, Rand säubern
		Klarsichtfolie auflegen
		Schraubdeckel fest aufsetzen
		2 Tage bei 20°C stehen lassen
		2 Tage bei 16 – 18°C stehen lassen
		4 – 6 Wochen bei 12 – 14°C „gären“ lassen
		Kraut sollte weiß, von feiner Säure sein

PS:

Verwendung von Kohl, der nicht für Röllchen usw. gebraucht wird:

*Wirsinggemüse zubereiten

*Chinakohl zu Salat als Beilage verarbeiten (vielseitig mit geschnittenen Äpfeln, Orangenstücken oder Karottenraspeln/Paprikastückchen zu variieren)

*Weißkraut zu rohem Krautsalat bzw. Bayrisch Kraut, im Pichelsteiner verwenden
Bayrisch Kraut mit selbstgemachten Spätzle mischen – als selbständiges Hauptgericht

*Blaukraut als Rotweinkraut/Apfelkraut zubereiten

*Grünkohl mit Pinkel (nord-westdeutsches Gericht) herstellen