

REZEPTE DER WOCHE

Mit jungem Kohl durchstarten

Gutes für die Gesundheit

Jetzt beginnt die Kohlsaison. Mit dem heimischen Gemüse können Sie Ihren Körper verwöhnen: Vitamine, Mineralstoffe, entzündungshemmende und blutreinigende Bestandteile halten ihn in Schwung.

Hackfleisch-Topf

Zutaten (für 4 Portionen): 1 kg Weißkohl, Butterschmalz, 2 gewürfelte Schalotten, 500 g Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika, 500 ml Gemüsebrühe, 150 g Schmelzkäse, 50 g Sahne.

Zubereitung: Kohl ohne Strunk mundgerecht zerschneiden. Schalotten in Butterschmalz glasig angehen lassen. Fleisch zugeben, durchbraten. Kohl kurz mit angehen lassen, salzen, pfeffern, mit Paprika würzen. Mit Brühe ablöschen. Schmelzkäse und Sahne unterrühren, 10 min köcheln. Mit Reis servieren.

Wirsing-Eintopf

Zutaten (für 4 Portionen): 800 g Kasseler, 3 Lorbeerblätter, 1 TL Wacholderbeeren, 1 TL Pfefferkörner, 400 g Kartoffeln, 200 g Karotten, 750 g Wirsing, Salz, Pfeffer, Muskat.

Zubereitung: Fleisch, Lorbeer, Wacholder- und Pfefferkörner in 1 l kochendes Wasser geben, zudecken, 60 min köcheln. Kartoffeln schälen, stückeln. Karotten in Scheiben teilen. Wirsing mundgerecht schneiden. Gemüse 25 min



Wirsing hat sich zum beliebten Gemüse in der feinen Küche gemauert.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

vor Ende der Kochzeit zugeben. Am Ende Fleisch in Scheiben schneiden. Eintopf salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Eintopf mit Fleisch servieren.

Rotkohl-Rohkost mit Pilzen

Zutaten (für 6 Portionen): 1,5 kg Rotkohl, 1 Gemüsezwiebel, 100 ml Zitronensaft, 3 EL Senf, 3 EL Honig, 100 ml Öl, 2 EL Nussöl, Salz, Pfeffer, 125 g Endivie, 500 g helle Champignons, 2 EL Öl, 100 ml Weißwein, 4 EL grob gehackte Walnusskerne.

Zubereitung: Rotkohl ohne Strunk fein hobeln. Geschälte Zwiebel würfeln. Zitrone, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl mischen, 4 EL Zwiebelwürfel und Rotkohl mit Sauce durchkneten. 120 min ziehen lassen. Endivie in Streifen und Pilze in Scheiben schneiden. Restliche Zwiebel und Pilze in Öl angehen lassen, salzen, pfeffern, mit Wein ablöschen, braten. Endivie, Kohl, Pilze und Nüsse mischen.

Saftiger Chinakohl-Kuchen

Zutaten (für 12 Stück): Belag: 300 g Chinakohl, 100 g Lauch, 1 kleine Karotte, 2 Knoblauchzehen, 80 g getrocknete Tomaten, 300 g Hackfleisch, Öl, 6 EL Weißwein, 1 TL Pulver für Gemüsebrühe, 1 TL Sojasauce, 125 g Crème fraîche, 1 EL Speisestärke, 2 EL Schnittlauchröllchen. Teig: 100 g kalte Butter in Stückchen, 100 g Doppelrahm-Frischkäse, 150 g Mehl, 50 g Speisestärke, 1 Messerspitze Backpulver, 1 Eiweiß. Guss aus 100 g geriebenem Gouda, 100 g Schmand, 1 Eigelb, Pfeffer. Springform (26–28 cm).

Zubereitung: Kohl in Streifen und Lauch in Ringe schneiden. Karotte in dünne Stifte teilen. Tomaten würfeln. Fleisch in Öl anbraten, Lauch, Karotte, Tomaten, gehackten Knoblauch und Kohl kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen, 10 min braten, mit Brühe und Sojasauce würzen. Stärke, Crème fraîche und Schnittlauch glatt rühren, unter Fleisch-Mix ziehen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Für den Teig Butter und Frischkäse per Handrührer aufschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver darüber sieben, Eiweiß unterrühren. Form-Boden fetten, Rand wenig, damit Teig nicht abrutscht. Teig auf Boden geben, kleinen Rand formen, 20 min vorbacken. Hackfleisch auf Boden verteilen, Guss darüber geben, 30 min backen.

Rosenkohl im Nussmix

Zutaten (für 2 Personen): 600 g Rosenkohl, 250 g gehackter Nussmix (nach Geschmack), 200 g Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 1 TL unbehandelte Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Muskat.

Zubereitung: Nüsse in Butter rösten, herausnehmen. Kohl in Scheiben schneiden, in Butter braten. Nüsse zugeben, mit Brühe ablöschen, einkochen, würzen.