

Gefülltes Gemüse der Saison

Außen knackig, innen würzig

Junges Frühlingsgemüse gefüllt mit würziger Farce: Das ist eine unschlagbare Kombination.

Knackiger Rettich

Zutaten (für 2 Portionen): 2 große Rettiche, 100 g Butter, 1 EL Sahne, 1 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer, 100 g Gouda, 150 g kalter Schweinebraten, 1 Gewürzgurke, 1/2 rote Paprikaschote, 1 EL gehackte Petersilie, gehacktes Grün von 1 Frühlingszwiebel.

Zubereitung: Rettiche längs teilen, aushöhlen. Butter, Sahne, Mayonnaise, Salz und Pfeffer aufschlagen. Gouda, Braten, Gurke und Paprika würfeln, zugeben. Petersilie und Frühlingszwiebelgrün zugeben. Masse in Rettiche füllen. Mit großen Brezeln servieren.

Gefüllte Kohlrabi

Zutaten (für 4 Portionen): 4 Kohlrabi mit etwas Grün, 1 EL Butterschmalz, 1 gewürfelte Zwiebel, 1 TL Zitronenzesten, 4 gewürfelte Champignons, 1 gewürfelte Möhre, 1 gewürfelte orange Paprikaschote, 4 EL Weißwein, 125 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 EL Crème fraîche, 1 EL gehackte Petersilie.

Zubereitung: „Deckel“ von Kohlrabi schneiden. Kohlrabi schälen, aushöhlen, im Dämpfeinsatz über Wasser zugedeckt garen. Kohlrabischnitze und -blätter hacken. Zwiebel in Butterschmalz angehen lassen, Pilze, Möhre, Kohlrabistücke, Zitronenzesten und Paprikaschote zugeben, anbraten. Mit Wein ablöschen, Sahne angießen, einköcheln, salzen, pfeffern, mit Paprikapulver würzen. Crème fraîche und Petersilie unterrühren. Masse in Knollen geben, mit Kartoffelpüree servieren.

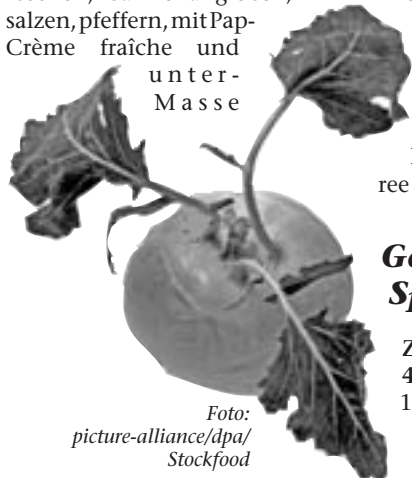


Foto:
picture-alliance/dpa/
Stockfood

Gefüllter Spitzkohl

Zutaten (für 4 Portionen): 1 mittelgroßer Spitzkohl, 1 gewürfelte

Gemüsezwiebel, 80 g Butter, 400 g gekochte Pellkartoffeln, 3 hart gekochte Eier, 500 g durchgedrehtes Kalbfleisch,

Salz, 1 Prise Kümmel, 500 ml Kalbsfond, 8 EL Weißwein, 30 g Mehl, 2 EL Tomatenmark, 3 EL Schmand, Zucker, Paprika.

Zubereitung: Kohl-Außenblätter ablösen. Strunk ausschneiden.

Aus dem Kohlinneren Blätter entfernen, so dass 4 Lagen bleiben. Übrige Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel in 50 g Butter angehen lassen, Kohlstreifen kurz mitschmoren. Geschälte Eier hacken, gepellte Kartoffeln würfeln. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kalbfleisch, Kohl-Zwiebel-Mix, Kartoffeln und Eier mischen, salzen, pfeffern, mit Kümmel würzen, in Kohl füllen, mit Garn fixieren. Kohl in Bräter geben, Fond und Wein angießen, zugedeckt rund 80 min garen. Restliche Butter mit Mehl zu Stücken kneten. Kohl aus Bräter nehmen, warm stellen. Bratfond im Bräter aufkochen, Mehlbutter zugeben, 5 min unter Rühren kochen. Sauce mit Tomatenmark, Schmand, Zucker, Salz, Pfeffer und Paprika abrunden. Kohl in große Stücke schneiden. Mit Sauce und Pellkartoffeln servieren.

Chinakohl Asia

Zutaten (für 4 Portionen): 2 kleine Chinakohlköpfe, 140 g Mittelkornreis, 200 g Putenbrust, 1 Babyananas, 1 EL Mango-Chutney, 125 ml Sahne, 2 EL Sojasauce, 1 Pfirsich (Dose), Salz, Pfeffer, Öl. Sauce: 250 ml Hühnerbrühe, 1 Prise Zucker, 4 EL Tomatenpüree (Packung), 1 Knoblauchzehe, 5 Frühlingszwiebeln, 0,5 TL Speisestärke.

Zubereitung: Reis garen. Gewürfelte Pute in Öl anbraten, salzen. Geschälte, gewürfelte Ananas zugeben. Mit Sahne, Chutney und Sojasauce durchkochen. Reis unterziehen, salzen, pfeffern. Kohl längs teilen. Mittelblätter hacken, mit gewürfeltem Pfirsich zum Reis geben, in Kohl füllen, Köpfe zusammensetzen, mit Garn fixieren, in Alufolie wickeln, in Töpfe legen, Wasser angießen. Abgedeckt 20 min garen. Frühlingszwiebelröllchen und gehackten Knoblauch in Öl dünsten. Mit Tomaten, Zucker und Brühe kochen, Stärke einrühren, kochen. Kohl in Scheiben mit Sauce, weiterem Reis und Chutney anrichten.

