

REZEPTE DER WOCHE

Köstlicher Kohl: Eintopf für den Herbst

Wärmen Sie sich mit leckeren Suppen auf

Kohl verfügt über viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzstoffe. Das macht ihn zu einem beliebten Nahrungsmittel – gerade in der kühleren Jahreszeit, wenn das Immunsystem viel Unterstützung braucht. Als Eintopf oder Suppe zubereitet, wärmt der Kohl zudem angenehm.

Feines Weißkohlsüppchen

Zutaten (für 4 Personen): 1/2 Kopf Weißkohl, 1 EL Butterschmalz, 650 ml kräftige Fleischbrühe, 350 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Schnittlauchröllchen, 12 gebratene Nürnberger Rostbratwürstchen.



Schön dünn geschnitten: So muss der Kohl nicht so lange garen und verliert nicht so viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Foto: picture-alliance/chromorange

Zubereitung: Kohlstrunk herausschneiden, Kohl klein schneiden, in Butterschmalz andünsten. Brühe angießen, Kohl weich garen, pürieren. Sahne zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schnittlauch darüber streuen. Mit Bratwürstchen servieren.

Knackiger Spitzkohltopf

Zutaten (für 1 Person): 1 Schalotte, 1 große Möhre, 250 g Kartoffeln, 200 g Kasseler, 1 TL Rapsöl, 2 schwarze Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 0,5 TL Majoran, 200 g Spitzkohl, 4 Blätter Chinakohl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Schalotte und Möhre schälen, würfeln. Saubere Kartoffeln mit Schale grob stückeln. Etwas Rapsöl im Topf erhitzen, Schalotte anschwitzen. 400 ml Wasser angießen. Gewürfeltes Kasseler, Kartoffeln, Möhre, Pfefferkörner, Lorbeer, Salz und Majoran zugeben. 15 min köcheln. Spitz- und Chinakohl in Streifen schneiden, in Topf geben, 10 min ziehen lassen, salzen, pfeffern.

Herbstgemüse-Topf

Zutaten (für 6 Personen): 2 Suppenknochen, 0,5 l Wasser, 1 kg Weißkohl, 750 g entbeinte Lammschulter, 1 kg Kartoffeln, 1 Gemüsezwiebel, 2 Pastinaken, 300 g Möhren, 1 TL Kümmel, 500 ml Gemüsebrühe, 4 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Suppenknochen in Wasser 90 min auskochen. Kohlstrunk herausschneiden, Kohl klein schneiden. Lammfleisch 2 cm groß würfeln. Kartoffeln, Pastinaken und Möhren schälen, klein schneiden. Geschälte Zwiebel würfeln. Kohl, Fleisch, Kartoffeln, Pastinaken und Möhren in Topf geben. Zwiebel, Kümmel, Salz und Pfeffer unterrühren. Gemüse- und Fleischbrühe angießen, 45 min garen. In der Terrine mit Petersilie bestreuen.

Wirsing Eintopf

Zutaten (für 4 Personen): 1 Zwiebel, 1 Gemüsezwiebel, 1 kleiner Wirsing, 650 g Kartoffeln, 250 g Möhren, 300 g Schweinehackfleisch, 3 EL Semmelbrösel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 3 TL Senf, 2 EL Öl, 1,5 l Gemüsebrühe, 1 TL Kümmel.

Zubereitung: Zwiebel würfeln. Gemüsezwiebel in Ringe, Wirsing in Streifen, geschälte Kartoffeln und Möhren in Scheiben schneiden. Hack, Zwiebelwürfel, Semmelbrösel und Ei verkneten, salzen, pfeffern, zu Klößchen formen, in Öl braten, herausnehmen. Zwiebelringe anbraten. Wirsing, Kümmel, Kartoffeln und Möhren zufügen, andünsten, mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern, Senf zugeben. 20 min garen. Nach 15 min Klößchen zufügen.

Rotkohltopf mit Speck

Zutaten (für 4 Personen): 800 g Rotkohl, 1 Gewürznelke, 1 kleines Stück Zimtstange, 2 Zwiebeln, Öl, 200 g Frühstücksspeck, 350 g Apfel, 650 ml Rinderbrühe, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Rotkohl hobeln. Zwiebeln schälen, würfeln, in Öl angehen lassen. Kohl, Zimt und Nelke zugeben, andünsten, mit Brühe aufkochen, köcheln. Äpfel schälen, einige Spaten abschneiden. Spalten in Speck wickeln, restlichen Apfel klein schneiden, zum Eintopf geben, salzen, pfeffern. Speckrollen in Pfanne braten, auf Eintopf anrichten.