

Klasse: Kohl & Co.

Jetzt rollen die Köpfe: Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl haben Saison. Aber auch Schwarzwurzeln und Sellerie sind günstig am Markt.



Weißkohlsalat mit Speck

25 Min.

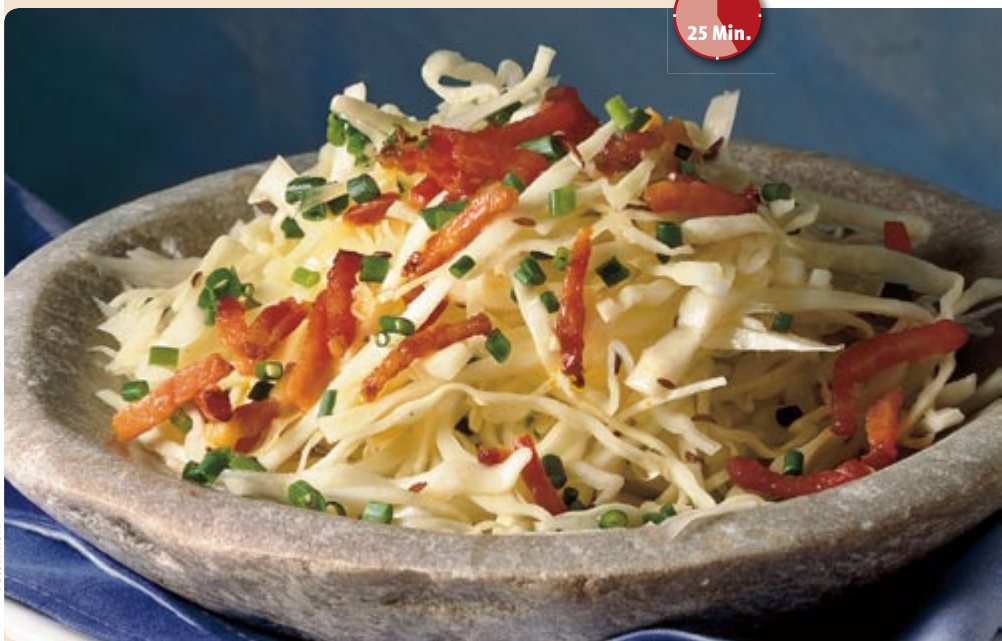


Foto: Knorr

- Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Kohlviertel auf einem Gemüsehobel hobeln oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen.
- Weißkohl in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
- 1/8 l (125 ml) Wasser aufkochen, Rinds-Bouillon und Weinessig dazugeben, umrühren und über den Weißkohl gießen.
- 3 EL Keimöl, Salz, Pfeffer und Kümmel verrühren und mit dem Kohl mischen. Anschließend den Salat für ca. 4 Stunden durchziehen lassen.
- Speck in Würfel oder feine Streifen schneiden und im restlichen Öl knusprig braten. Speck vor dem Servieren über den Salat geben. Schnittlauchröllchen darüber streuen.
Zeit zum Ziehen: 4 Stunden.

Zutaten für 4 Portionen

750 g Weißkohl
Salz
1 TL Rinds-Bouillon,
z.B. von Knorr
2–3 EL Weinessig
4 EL Keimöl
Pfeffer
1/2 TL Kümmel
75–100 g durchwachsener
Speck
1 EL Schnittlauchröllchen

Pro Portion: 1234 kJ/295 kcal

Überbackene Schwarzwurzeln

45 Min.



Foto: Sanella

Ofen frisch

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Schwarzwurzeln
- 30 g Mehl
- 2 EL Essig
- Salz
- 400 g gekochter Schinken
- 100 ml Schlagsahne
- 2 Päckchen Helle Soße, z.B. von Knorr
- weißer Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 100 g geriebener Käse, z.B. Edamer oder Gouda

- Schwarzwurzeln schälen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Mehl, Essig und Salz in 1/2 l (500 ml) Wasser einrühren. Schwarzwurzeln zufügen und ca. 10 Minuten kochen.
- Die Schwarzwurzeln in ein Sieb abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Die Schwarzwurzeln in eine gefettete Auflaufform geben. Den Schinken klein schneiden und unter das Gemüse mischen.
- 300 ml vom Kochwasser abmessen. Schlagsahne zufügen und aufkochen. Beide Päckchen Helle Soße einrühren und bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten kochen.
- Die Helle Soße mit Pfeffer und Muskat abschmecken und über die Gemüse-Schinken-Mischung in der Form gießen.

- Schwarzwurzeln mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/ Umluft: 175 °C) 15 Minuten überbacken.



Schwarzwurzeln

Das wertvolle Wintergemüse hat ein eigenes, herzhaftes Aroma. Kaufen Sie möglichst dicke, gerade und gesunde Wurzeln. Bei verletzten Stangen tritt Milchsaft aus, sie trocknen leicht aus und verlieren an Geschmack.

Pro Portion: 1461 kJ/348 kcal

Kohlrouladen mit Hack

75 Min.

- Vom Kohl 8 große Blätter ablösen und in Salzwasser 5 Minuten kochen. Herausnehmen und die festen Blattrippen in der Mitte der Blätter flach schneiden.
- Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Hackfleisch, Paprikawürfel, Sahne, Paniermehl und Paprikapulver zu einem Hackfleischteig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Fleischteig auf die Blätter verteilen, zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn binden.

- Rouladen in einem weiten Topf im heißen Keimöl rundherum anbraten. 300 ml Wasser dazugießen, Fix für Rouladen einrühren und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten schmoren.

Dazu Salzkartoffel servieren.

Weißkohl

Von allen Kohlsorten hat Weißkohl den höchsten Vitamin C-Gehalt, liefert alle wichtigen Mineralstoffe und ist dazu noch preiswert und gut lagerfähig.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Weißkohl (ca. 1 kg)
- Salz
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 500 g Hackfleisch
- 2 EL Schlagsahne
- 2 EL Paniermehl (Semmelbrösel)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Keimöl
- 1 Beutel Fix für Rouladen

Pro Portion: 1870 kJ/426 kcal

Mit Pfiff



Foto: Knorr

Kartoffel-Sellerie-Gratin

Für 4 Portionen

- 350 g Kartoffeln und 200 g Sellerieknolle schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform schichten.
- 250 ml Sahne oder Rama Cremefine mit 100 g geriebenem Emmentaler, Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über das Gemüse geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 50 Minuten backen.



Foto: Rama

Pro Portion: 1049 kJ/252 kcal

Ein beliebter Klassiker. Man kann die Rouladen auch mit Wirsing zubereiten.

60 Min.

Rotkohleintopf mit Entenbrust



Foto: Knorr

Zutaten für 4 Portionen

750 g Rotkohl
 1 Zwiebel
 2 EL Keimöl
 2 Msp. gemahlene Nelken
 1 Msp. gemahlener Zimt
 1 Prise geriebene Muskatnuss
 1 Beutel Knorr Suppenliebe
 Hühner Suppe
 400 g Kartoffeln
 1 große Möhre
 250 g geräucherte Entenbrust
 1–2 TL Rotweinessig oder Aceto Balsamico
 evtl. Salz, Pfeffer
 1/2 Bund glatte Petersilie

1. Rotkohl waschen und die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl halbieren, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl auf einem Gemüsehobel fein hobeln oder mit einem Messer in schmale Streifen schneiden.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem großen Topf in heißem Öl glasig dünsten. Rotkohl zugeben und mitdünsten.
3. Nelken, Zimt und Muskat über den Kohl streuen, 1 l (1000 ml) Wasser zugießen und aufkochen. Den Beutelinhalt Hühner Suppe einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen.

4. Inzwischen Kartoffeln und Möhre schälen. Kartoffeln in Würfel, Möhre in Scheiben schneiden. Beides zum Eintopf geben und ca. 15 Minuten weiter köcheln.

5. Die Entenbrust in dünne Scheiben schneiden und in dem Eintopf heiß werden lassen. Mit Essig und nach Belieben auch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und kurz vor dem Servieren über den Eintopf streuen.

Rotkohl

Die Rheinländer sagen »Roter Kappes«, im Süden Deutschlands spricht man vom »Blaukraut«. Sei's drum: Sobald das beliebte und wunderbar knackige Wintergemüse mit Säure (Essig) in Berührung kommt, wird aus dem eben noch violetten Blaukraut das farbechte Rotkraut.

Pro Stück: 1463 kJ/351 kcal

Rosenkohlsalat

Für 2 Portionen

1. 500 g Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und halbieren.
2. 300 g Möhren in Stifte, 100 g Bier-schinken in Streifen schneiden und zum Kohl geben. 1 EL gehackte Haselnüsse untermischen.
3. Für das Dressing 120 ml Gemüsebrühe, 2 TL Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 3 TL Öl, z.B. Bece! Omega 3, unterschlagen und über den Rosenkohlsalat gießen.

Im nächsten Heft:

Genießen im Advent

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.

Genuss
für