

Kohl-Rezepte



Rosenkohlsuppe

Zutaten

- **100 ml Crème fraiche**
- **1 l Fleischbrühe**
- **1 große Kartoffel**
- **500 g Rosenkohl**
- **50 g Speck**
- **1 Zwiebel**

Zubereitung

Als erstes die Zwiebel mit frischem Speck glasig anbraten und anschließend mit Fleischbrühe aufgießen. Nun den gekochten Rosenkohl sowie die gekochte Kartoffel mit dem Mixstab unterarbeiten. Danach Crème fraiche dazu geben und - je nach Belieben - mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

TIPP: Geröstete Croutons dazu servieren.

Chinakohl-Kartoffel-Eintopf

Zutaten

- **1 kg Kartoffeln, festkochend**
- **½ kg Zwiebeln, rote**
- **40 g Butter oder Margarine**
- **2 Becher Schlagsahne (je 200 g)**
- **125 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe**
- **1 China- oder Spitzkohl (ca. 750 g)**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **Salz und Pfeffer**
- **Muskat**

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm-große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Die Zwiebelspalten in heißem Fett andünsten. Kartoffelwürfel sowie Sahne und Brühe hinzufügen. Im geschlossenen Topf etwa 20 Min. garen.

Äußere Chinakohlblätter entfernen. Den Rest in einzelne Blätter teilen, abspülen und in Stücke schneiden. Dann zu den Kartoffelwürfel geben und weitere 5 Min. garen. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden. Die Hälfte davon unter das Gemüse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Beim Servieren mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.





Kohl-Sauerrahmsuppe

Zutaten

- **1 Weißkohl**
- **1 l Wasser**
- **1 Zwiebel**
- **2 EL Öl**
- **3 Peperoni**
- **1 EL Mehl**
- **2 Stängel Bohnenkraut**
- **200 g Speck, durchwachsen**
- **Salz**
- **½ Bund Petersilie, glatt**
- **600 ml Sauerrahm**
- **400 ml Buttermilch**

Zubereitung

Den Kohlkopf in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und in heißem Öl anschwitzen. Mehr darüber streuen und kurz mit anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, Salz, Bohnenkraut-Stiele und Peperoni rein geben und bei mittlerer Hitze 30 Min. kochen.
Nach 30 Min. den gewürfelten Bauchspeck dazu geben und weitere 30 Min. kochen. Danach Hitze ausschalten, Sauerrahm, Buttermilch und gehackte Petersilie rein geben, verrühren und servieren.

Polentasuppe mit Kräutern

Zutaten

- **100 g Weißkohl**
- **750 ml Gemüsebrühe**
- **40 g Maisgrieß**
- **100 ml Sahne**
- **2 EL gemischte Kräuter**
- **100 g Gartenkresse**
- **Cayennepfeffer**

Zubereitung

Den Weißkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, den Maisgrieß unter Rühren dazugeben. Erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. garen. Den Weißkohl hinzufügen. Suppe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten garen. Die Sahne und die Kräuter untermischen. Suppe erhitzen, Kresse hinzufügen.

Dann die Suppe mit Cayennepfeffer abschmecken.

Rotkohlsalat mit Datteln

Zutaten

- **1 kg Rotkohl**
- **150 g Datteln**
- **3 EL Johannisbeeressig**
- **100 g süße Sahne**
- **Salz**

Zubereitung

Rotkohl fein hobeln, Datteln entkernen und in Streifen schneiden.
Alle Zutaten vermischen und 1 Stunde ziehen lassen



Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit Zitronenblättern

Zutaten

- **500 g Blumenkohl**
- **500 g Brokkoli**
- **400 ml Kokosmilch**
- **200 ml Wasser**
- **1 gestrichener EL rote Currypaste**
- **2 EL brauner Zucker**
- **3 EL Sojasauce**
- **2 Zitronenblätter oder**
- **½ Bund Zitronenmelisse**

Zubereitung

Röschen vom Blumenkohl und Brokkoli abschneiden und je nach Größe halbieren oder vierteln. Brokkolistrunk mit einem Sparschäler schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.

Die Currypaste mit braunem Zucker erhitzen, ein Viertel der Kokosmilch angießen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Restliche Kokosmilch mit Wasser vermengen, mit dem Gemüse zur Currysauce geben und abgedeckt etwa 20 Min.bei geringer Temperatur köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
Das Gemüsecurry mit Sojasauce würzen, die Zitronenblätter in hauchdünne Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren unter das Curry geben.

Mit gekochtem Duftreis servieren.

Blumenkohl-Bombe

Zutaten

- **1 kg Hackfleisch, gemischt**
- **1 Blumenkohl**
- **2 Pck. Bacon**
- **1 große Zwiebel**
- **3 Eier**
- **Salz und Pfeffer**
- **Senf (nach Belieben)**
- **Majoran**
- **Paprikapulver**
- **¾ Becher Schmand**
- **½ Beutel Käse, gerieben**

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen, Strunk kreuzweise einschneiden und im Ganzen ca. 10 Min. kochen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf, Majoran, Paprika würzen und mit den Zwiebeln, Eiern, Schmand und dem geriebenen Käse vermischen.
Blumenkohl abgießen und noch heiß in eine etwas größere Auflaufform setzen. Den Blumenkohl gleichmäßig mit dem Hackfleisch bedecken und danach die Baconstreifen auf der gesamten Hackfleisch-Oberfläche verteilen.Den Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Blumenkohl- Bombe ca. 1 Stunde backen.

Als Beileige passen Salzkartoffeln dazu und z. B. eine helle Sauce aus dem Blumenkohl-Wasser.

TIPP: Der Schmand kann auch durch 2 altbackene, eingeweichte und ausgedrückte Brötchen ersetzt werden.



Seezungenroulade mit Lachs auf gebratenem Chinakohl in Limonensauce

Zutaten

- **400 g Seezunge, küchenfertig**
- **200 g Lachsfilet, küchenfertig**
- **50 ml Sahne**
- **1 Prise Safran**
- **1 Prise Cayennepfeffer**
- **2 Schalotten**
- **1 EL Butter**
- **50 ml Weißwein**
- **50 ml Fisch- oder Gemüsefond**
- **2 Prisen Limonenabrieb**
- **100 ml Sahne**
- **1 kleiner China- oder Spitzkohl**
- **2 EL Butter**
- **200 g Reis (oder Duftreis) als Beilage**
- **Salz und Pfeffer**

Zubereitung

Ca. 60 g Lachs mit etwas Salz, Cayennepfeffer und Safran im Mixer zerkleinern. Sahne zufügen und fein mixen. Seezungenfilets ausbreiten, mit der zuvor gefertigten Lachsfarce bestreichen und die restlichen Lachswürfel darauf legen, einrollen und mit Küchengarn binden.
In einer heißen Pfanne in Butter anbraten und im Backofen bei 160° C Umluft ca. 6 bis 8 Min. zu Ende garen. Würzen und kurz ruhen lassen.
Schalotten in Würfel schneiden und in der Butter angehen lassen. Mit Weißwein ablöschen und diesen fast verkochen lassen. Fond zufügen und etwas einkochen lassen.
Limonenabrieb und Sahne zufügen und einmal aufkochen.
Gegebenenfalls noch einmal abschmecken und mit Pfeffer und Salz nachwürzen.
Reis laut Packungsangabe zubereiten und mit Salz würzen.
Kohl putzen und klein schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Kohl zufügen und angehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Den Reis mittig auf den Teller geben, den Kohl darüber verteilen. Die Roulade darauf anrichten und mit der Sauce begießen.

Chinakohl mit Couscous

Zutaten

- **1 Chinakohl**
- **2 EL Öl**
- **3 TL Gemüsebrühe, instant**
- **150 g Couscous**
- **1 Zwiebel**
- **2 kleine Tomaten**
- **1 kl. Bund Basilikum**
- **3 TL Erdnüsse, gesalzen**
- **50 g Rosinen**
- **150 g Kräuterfrischkäse**
- **1 gehäufter TL Curry**
- **1 gehäufter TL Tomatenmark**
- **200 ml Wasser**

Zubereitung

Den Chinakohl putzen, hacken und mit etwas Öl und etwas Wasser in der Pfanne schmoren. Dazu die klein gehackte Zwiebel geben. Wenn beides gar ist, die Gemüsebrühe darüber streuen und verrühren.
200 ml Wasser aufkochen. Den Couscous in eine Schale geben und das heiße Wasser drüber gießen. Ausquellen lassen. Die Rosinen darauf geben (noch nicht umrühren). Basilikum waschen und Blätter in feine Streifen schneiden.
Die klein gewürfelten Tomaten mit in die Pfanne geben, Tomatenmark und Curry jeweils einzeln unterrühren. Dann den Frischkäse sehr gut unterrühren. Couscous und Rosinen sowie Erdnüsse dazugeben.

Als letztes Basilikum dazu.





Grünkohl „Holsteiner Art“

Zutaten

- **1 kg Grünkohl (vorbereiteter)**
- **500 g Kasseler**
- **300 g Schweinebacke**
- **300 g frischen Bauchspeck**
- **4 Kochwürste**
- **125 g gewürfelten Speck**
- **1 kg kleine Pellkartoffeln**
- **2 gewürfelte Zwiebeln**
- **2 - 3 EL Haferflocken**
- **50 g Butter**
- **2 EL Zucker**
- **evtl. 50 g Schweineschmalz**
- **Salz, Pfeffer**

Zubereitung

Kasseler, Schweinebacke und Bauchspeck in 1 l Salzwasser zum Kochen bringen und ca. ½ Stunde kochen lassen. Grünkohl gründlich waschen, in kochendes Wasser geben, aufkochen lassen, sofort abgießen und grob schneiden. Speck und evtl. Schmalz auslassen, Zwiebel darin hellgelb dünsten, Kohl hinzufügen und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Haferflocken unterrühren. Kasseler, Schweinebacke und Bauchspeck mit der Brühe zum Grünkohl geben. Kochwürste darauf legen und zugedeckt 60 bis 90 Min. kochen lassen.
Kartoffeln gar kochen und heiß pellen. Butter zerlassen und Zucker ca. 5 Min. darin karamellisieren lassen, Kartoffeln hinzufügen und unter öfterem Schwenken bräunen lassen. Die Kartoffeln müssen ringsherum eine süße Schicht erhalten.
Den garen Grünkohl evtl. nochmals würzen. Das Fleisch in Portionsstücke schneiden, mit Grünkohl und Kartoffeln anrichten.

Grühkohl afrikanisch

Zutaten

- **1 Zwiebel**
- **3 EL Öl**
- **500 g Grünkohl**
- **½ Tasse Gemüsebrühe**
- **1 TL Kreuzkümmel**
- **1 TL Senfkörner**
- **1 Knoblauchzehe**
- **Peperoni, scharf**
- **Salz und Pfeffer**
- **2 EL Erdnussbutter mit Stückchen**

Zubereitung

Grühkohl putzen und hacken. Die Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Öl anbraten. Den Grünkohl dazu geben, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Je nach Geschmack das Gemüse kurz erhitzen und weich köcheln lassen.

Den Knoblauch abziehen und zusammen mit der Peperoni hacken. Die übrigen Gewürze zugeben und unterrühren.

Gegen Ende der Garzeit die Erdnussbutter zufügen.



Wirsing-Guglhupf

Zutaten

- **1 Wirsing**
- **100 g Hackfleisch**
- **1 kl. Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **Salz und Pfeffer**
- **Kreuzkümmel (Cumin) nach Bedarf**
- **1 Brötchen, altbacken (oder Toastbrot bzw. Paniermehl)**

Zubereitung

Vom Wirsing die äußeren groben Blätter entfernen. Die anderen Kohlblätter lösen, das Blattherz mit den ganz kleinen Blättern halbiern und in feine Streifen schneiden. Die Kohlblätter und die Blattherzstreifen ca. 5 Min. aufkochen, alles abseihen und abtropfen und abkühlen lassen.

Das Hackfleisch mit der klein geschnittenen, evtl. angebratenen Zwiebel und Knoblauch sowie den klein geschnittenen Blattherzstreifen und dem alten Brötchen gut vermengen.

Aus den großen Wirsingblättern die mittlere Rippe entfernen, danach die Guglhupf- (oder andere Kuchen-) Form mit den Kohlblättern auslegen, evtl. auch doppelt).

Die Hackfleischmasse danach in die Kuchenform füllen, etwas andrücken. Die restlichen Kohlblätter auf das Hackfleisch legen.

Die Kuchenform für 2 Std. bei 160° C Umluft in den Backofen geben.

Abkühlen lassen und auf großen Teller oder Tortenplatte stülpen.

Dazu z. B. Reis mit einer Sauce Hollandaise oder Rahmsauce reichen.

Wirsing in Gorgonzolasauce

Zutaten

- **1 kleiner Wirsing**
- **200 g Gorgonzola**
- **2 EL Créme fraiche**
- **1 EL Sonnenblumenkerne**
- **2 EL Butter**
- **2 - 3 EL Weizen-Vollkornmehl o.ä.**
- **Salz, Kräutersalz, Pfeffer**

Zubereitung

Den Wirsing putzen, waschen, achteln und den Strunk nur soweit heraus schneiden, dass die Wirsingblätter noch zusammenhalten. Die Wirsing-achtel in Salzwasser ca. 10 Min. gar kochen und anschließend auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Wirsingbrühe aufheben. Die Wirsingteile in eine leicht eingefettete Auflaufform legen.

Die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und die Mehlschwitze mit etwa 250 ml des Wirsingkochwassers ablöschen.

Den Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit der Créme fraiche unter die Sauce mischen. Diese noch einmal aufkochen lassen, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und über den Wirsing geben.
Die gerösteten Sonnenblumenkerne darüber streuen und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 10 Min. erwärmen.

Dazu schmecken Bratkartoffeln.





Brokkoli-Lachskuchen

Zutaten

- **250 g Brokkoli**
- **200 g Lachsfilet**
- **120 g Mehl**
- **80 g Butter**
- **2 Eier**
- **1 EL Zitronensaft**
- **0,4 l Milch**
- **0,4 l Sahne**
- **Meerrettich**
- **Salz, weißer Pfeffer**

Zubereitung

Mehl, Butter, Prise Salz und ein Ei zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Min. kühl stellen.
Den Lachs waschen, trocken tupfen, in nicht zu kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. garen, danach abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
Den Backofen auf 200° C vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen, den Teig ca. 5 mm dick ausrollen, die Backform damit auskleiden und den überstehenden Rand abschneiden. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Milch und Sahne mit restlichem Ei verquirlen und würzen. Brokkoliröschen und Lachs in die Form füllen, die Eiermilch darüber gießen, danach den Brokkoli-Lachskuchen im vorgeheizten Backofen ca. 50 Min. backen.

Für die Sahnesauce Sahne steif schlagen und mit geriebenem Meerrettich, Salz und weißem Pfeffer vermengen.

Brokkoli-Blätterteig-Strudel

Zutaten

- **1 Brokkoli**
- **1 kleine Zwiebel**
- **5 Scheiben Kochschinken**
- **1 Pck Blätterteig**
- **2 kleine Eier**
- **½ Becker Créme fraiche**
- **1 Handvoll Käse (Gratinkäse)**
- **Kräutersalz**
- **Pfeffer**
- **1 Ei zum Bestreichen**
-

Zubereitung

Den Brokkoli in Röschen schneiden und etwa 5 Min. bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, würfeln und den Schinken in kleine Stücke schneiden. Mit dem fertig gegarten Brokkoli vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf ausrollen. Die Brokkoli-Schinken-Zwiebel-Mischung so darauf verteilen, dass sich der Strudel später leicht zuklappen lässt.

Eier, Créme fraiche und Gratinkäse in einer Schüssel verrühren, mit Pfeffer, großzügig Kräutersalz würzen und über der Mischung verteilen.

Den Strudel einrollen, dabei besonders die Enden gut festdrücken.
Mit Ei bestreichen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 15 Min. bei 200° C (Umluft) backen, bis er goldbraun ist.





Kohlrabi-Taler

Zutaten

- **700 g Kohlrabi**
- **60 g Walnusskerne**
- **300 g Joghurt (3,5 % Fett)**
- **100 g Haferflocken**
- **40 g Butter**
- **2 TL Öl**
- **2 Eier**
- **Salz, Pfeffer**

Zubereitung

Die Kohlrabi putzen, die Knollen waschen, schälen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 30 Min. garen. Inzwischen die Walnusskerne fein hacken und mit Salz, Pfeffer und dem Joghurt vermischen. Das Öl unterrühren und die Masse abschmecken.

Die Kohlrabi in etwa 1 cm-dicke Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen. Die Kohlrabischeiben durch das Ei ziehen und in den Haferflocken wälzen.

Butter in der Pfanne erhitzen und die Kohlrabischeiben von beiden Seiten braun anbraten.

Mit der Joghurtsoße servieren.

Kohlrabigemüse mit Ajvarbulgur

Zutaten

- **1 großer Kohlrabi**
- **250 ml Gemüsebrühe**
- **100 ml Sahne**
- **2 EL Meerrettich, scharf oder mild**
- **1 Stück Butter**
- **1 gestr. EL Mehl**
- **Salz und Pfeffer**
- **Muskat**
- **1 Prise Kurkumapulver**

Für die Beilage

- **100 g Bulgur**
- **200 ml Gemüsebrühe**
- **2 EL Ajvar**
- **1 Stück Butter**
- **etwas Salz**

Zubereitung

Kohlrabi schälen, halbieren und auf dem Gemüsehobel in feinste Scheiben hobeln. Einige zarte Blätter vom Kohlrabigrün aufheben und in feine Streifen schneiden. Die Kohlrabischeiben in der Gemüsebrühe ca. 4 Min. bissfest kochen, über einem Sieb abschütten und die Gemüsebrühe auffangen. Anschließend ein Stück Butter im Topf erhitzen und zerlaufen lassen, etwas Mehl hinzufügen und alles mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse rühren, so dass sich keine Klümpchen bilden. Nach und nach mit der aufgefangenen Gemüsebrühe ablöschen und weiter gut rühren, bis die gewünschte Saucenkonsistenz erreicht ist. Nun den Meerrettich dazu rühren.
Die gekochten Kohlrabischeiben dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Kurkuma würzen und abschmecken. Die Temperatur herunter drehen und mit Sahne verfeinern. Ganz zum Schluss das in Streifen geschnittene Kohlrabigrün dazu rühren.
Für den Bulgur die Gemüsebrühe aufkochen, den Bulgur zugeben und ca. 12 Min. weich kochen lassen. Anschließend über einem Sieb abgießen, den Bulgur wieder in den Topf geben und mit einem Stück Butter und dem Ajvar gut vermischen. Evtl. bei Bedarf noch etwas Salz dazu geben.

Das Kohlrabigemüse zusammen mit dem Ajvarbulgur auf einem Teller anrichten.

Überbackenes Hähnchenfilet auf Rosenkohl

Zutaten

- **500 g Hähnchenfilets**
- **700 g Rosenkohl**
- **70 g Speck, durchwachsen**
- **2 große Zwiebeln**
- **200 g Champignons**
- **100 g Käse, gerieben**
- **1 EL Petersilie gehackt**
- **Salz und Pfeffer**
- **Öl**

Zubereitung

Den Rosenkohl im Salzwasser ca. 10 Min. garen. Danach abgießen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.
Zwiebeln und Speck würfeln, Champignons in Scheiben schneiden.
Den Speck knusprig auslassen. Zwiebeln und Pilze darin andünsten und würzen. Anschließend über den Rosenkohl verteilen.

Die Hähnchenfilets in Öl von allen Seiten goldbraun braten, würzen und danach in die Auflaufform geben. Zum Schluss mit geriebenen Käse bestreuen und bei 180° C Umluft ca. 20 Min. überbacken (den Käse nicht zu braun werden lassen).

Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpüree oder auch Baguette.





Gnocchi-Pfanne mit Rosenkohl

Zutaten

- **275 g Rosenkohl**
- **50 g Pinienkerne**
- **75 g getrocknete Tomaten (in Öl, abgetropft)**
- **3 Stiele Salbei**
- **25 g Butter**
- **Salz, Pfeffer**
- **Muskat**
- **400 g Gnocchi**

Zubereitung

Rosenkohl putzen, vierteln und in Salzwasser 7 bis 8 Min. blanchieren.
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Salbeiblätter von den Stielen zupfen.

Butter in eine Pfanne geben, kurz aufschäumen lassen. Rosenkohl, getrocknete Tomaten, Pinienkerne und Salbeiblätter darin erhitzen.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würezen.

Inzwischen die Gnocchi in Salzwasser kochen.
Abgießen und in der Pfanne mit dem Gemüse mischen.

Rotkohl aus dem Wok

Zutaten

- **1 kleiner Rotkohl**
- **3 Orangen**
- **2 EL Rotweinessig**
- **4 Schalotten**
- **2 EL Schweineschmalz**
- **200 g Gorgonzola**
- **Salz, Pfeffer**
- **Sahne (je nach Belieben)**

Zubereitung

Den Rotkohl putzen, vierteln und in feine Stücke schneiden.
2 Orangen auspressen, den Saft mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und den Rotkohl darin 20 Min. marinieren.

Die Schalotten fein schneiden, die dritte Orange schälen, filetieren und die Filets halbieren. Den Rotkohl abtropfen lassen und den Saft auffangen.

Den Wok erhitzen, das Fett zerlassen und den Rotkohl portionsweise darin anbraten. Die Zwiebel und den Saft zufügen und alles 8 Min. zugedeckt schmoren lassen. Nun die Sahne unterrühren, die Orangenfilets und den Käse darauf verteilen, vorsichtig unterheben und schmelzen lassen.



Oma's Rinderouladen mit Rotkohl und glasierten Kastanien

Zutaten

- **4 Rouladen vom Rind**
- **3 EL Senf**
- **2 Zwiebeln**
- **1 Kopf Rotkohl**
- **1 großer Apfel**
- **50 g Speck**
- **250 g Hackfleisch, gemischt**
- **1 Paprikaschote, rot**
- **4 Gewürznelken**
- **Salz, Pfeffer**
- **Paprikapulver, edelsüß**
- **Zucker**
- **Essig (Kräuter-, weißer Aceto Balsamico)**

Zubereitung

Rouladen wie Schnitzel klopfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Senf bestreichen. Zwiebeln in etwas Öl anbraten.
Das Hackfleisch würzen. Ca. die Hälfte der Zwiebeln mit dem Hackfleisch in die Rouladen füllen, zubinden oder mit Spießchen zustecken.

Die Rouladen zunächst von allen Seit bei hoher Hitze kurz anbraten. Mit der in kleine Stückchen geschnittenen Paprika, den restlichen Zwiebeln und ca. 200 ml Wasser, 1 ½ Std. im Topf dünsten. Nachdem die Rouladen fertig sind, die Sauce mit Gewürzen abschmecken und ggfs. mit etwas Mehl binden.

Den Apfel und den Rotkohlkopf klein schneiden. Ca. 2 EL Zucker, etwas Essig und die Gewürznelken dazu geben und im Topf mit 3 EL Wasser 40 Min. dünsten, bis das Kraut eine lila Färbung hat. Mit Zucker und Essig nochmals abschmecken.

Romanesco-Schafskäse-Pfannkuchen mit Pistazien-Joghurt-Dip

Zutaten

- **½ Romanesco**
- **2 Eier**
- **1 Möhre**
- **1 Tasse Milch, alternativ Reis- oder Sojamilch**
- **200 g Mehl, Type 405 oder Dinkelmehl**
- **80 g Schafskäse**
- **Salz, Pfeffer**
- **evtl. Knoblauch**
- **etwas Öl**
- **1 Prise Muskat**
- **2 Becher Joghurt**
- **2 Handvoll Pistazien, gesalzen und geröstet**
- **etwas Honig**
- **½ TL Cayennepfeffer**
- **etwas Petersilie**

Zubereitung

Möhre roh raspeln. Den Romanesco 5 Min. kochen. Danach weitere 5 Min. ziehen lassen und dann zerkleinern. Den Schafskäse klein schneiden.

Die Eier mit einer Preise Muskat und Salz, dem Schafskäse sowie dem Pfeffer schlagen. Mehl und Milch hinzufügen, weiter rühren. Danach Romanesco und Möhre unterheben. Mit einem Löffel oder einer Kelle den Teig portionsweise in die geölte Pfanne geben und jede Seite ca. 3 Min. backen.

Für den Joghurt-Dip zuerst die Pistazien und Petersilie hacken und unter den Joghurt rühren, dann mit Honig und Cayennepfeffer abschmecken. Nach Geschmack würzen.

TIPP: Wer es etwas herzhafter mag, kann noch unter die Eierkuchenmasse Katenschinken heben.

Lachs mit Romanesco und Basilikumsoße

Zutaten

- **1 kleiner Kopf Romanesco**
- **400 g Lachsfilet**
- **1 Zitrone**
- **Dill**
- **2 kleine Knoblauchzehen**
- **Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **100 g Naturjoghurt**
- **1 Eigelb**
- **1 Bund Basilikum**
- **50 g Butter**

Zubereitung

2 Zitronenscheiben pro Filet und eine Knoblauchzehe (geschält und leicht angedrückt) auf Backpapier legen und darauf dann jeweils eins der Filets mit der Hautseite auf die Zitrone legen. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Die Päckchen mit Küchengarn verschnüren und bei 180° bis 200° C für 20 bis 25 Minuten in den Ofen geben. In der Zwischenzeit Romanesco in Röschen schneiden und in Salzwasser 5 Minuten kochen.
Für die Soße Joghurt mit Eigelb und den abgezupften Basilikumblättern in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. In einem Topf die Butter erhitzen bis sie geschmolzen ist und sie dann bei laufendem Mixstab langsam zur Joghurtsoße gießen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kohl-Hack-Curry

Zutaten

- **250 g Hackfleisch, gemischt**
- **½ Spitzkohl**
- **1 Zwiebel**
- **1 Zehe Knoblauch**
- **1 EL Tomatenmark**
- **1 Dose Kokosmilch**
- **Currypulver**
- **Salz und Pfeffer**
- **Kümmel**
- **1 Schuss Balsamico Bianco**

Zubereitung

In einer großen tiefen Pfanne das Hackfleisch krümelig braten. Den Spitzkohl klein schneiden, zum Hackfleisch dazugeben und mitanrösten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Mit Tomatenmark, Currypulver und Kümmel zum Hackfleisch geben und mit anbraten.
Mit einem Schuss Balsamico ablöschen.
Nun die Kokosmilch zufügen, gut umrühren und mit Deckel noch 10 Min. leicht köcheln lassen.

Dazu passt Gurken-Dill-Salat sehr gut.



