Wintergemüse – schmackhaft, gesund, regional

Die meisten Kohlgemüsearten sind gut lagerfähig und sind dadurch im Lande auch im Winter verfügbar. Ob Kohl, Kraut, Chinakohl oder Kohlsprossen, aus ihnen lassen sich feine und durch ihre Inhaltsstoffe sehr gesunde Speisen zubereiten. Nicht zu vergessen das Sauerkraut als milchsauer vergorenes Weißkraut, das sich durch hohen Vitamin-C-Gehalt auszeichnet und das nicht nur als Beilage geeignet ist.

Sauerkrautsuppe

Zutaten:

¼ kg Sauerkraut
1 großer Erdäpfel
½ Liter Rindsuppe
Wacholderbeeren, Lorbeerblätter
20 dag Süßrahm
Salz, Pfeffer
4 dünngeschnittene Scheiben Selchspeck
¼ l Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Sauerkraut ausdrücken, Erdapfel schälen und in Würfel schneiden. 10 dag des Sauerkrauts zur Seite geben, den Rest mit der Rindsuppe und den Gewürzen in einem Kochtopf ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und Süßrahm unterrühren. Während des Kochens das beiseite gestellte Sauerkraut und die Speckscheiben frittieren. Die heiße Suppe in vorgewärmte Teller gießen und mit dem frittierten Sauerkraut und Speck bestreuen.

Chinakohlsalat mit Hühnerleber

Zutaten:

80 dag Chinakohl
2 Schalotten
1TL Estragonsenf
etwas Zucker
1/16 l Balsamicoessig
1/8 l Walnussöl
10 dag gehackte Walnusskerne
40 dag Hühnerleber
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung:

Chinakohl entblättern, Schalotten fein schneiden. Schalotten mit Senf, Zucker, Essig und Walnussöl gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chinakohlblätter auf Tellern arrangieren, Walnüsse und die Marinade drüberstreuen. Hühnerleber mit etwas Öl kurz anbraten, etwas ziehen lassen und leicht salzen. Auf dem Chinakohl anrichten und heiß servieren.

Krautstrudel

Zutaten:

ca. 1,5 kg Rotkraut
15 dag durchzogener Speck, in dünne Scheiben geschnitten
2 große Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Pkg Strudelteig
¼ l Sauerrahm
2 Eier
Salz, Pfeffer, Kümmel
1 TL Staubzucker
2 EL Öl
etwas Butter

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Rotkraut putzen und feinnudelig schneiden. Sauerrahm und Eier verrühren. In einem großen Topf das Öl erhitzen, Zwiebelringe mit Staubzucker hell anrösten. Speckstreifen mitrösten, Rotkraut unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Knoplauch und Kümmel würzen, kurz andünsten und abkühlen lassen. Auf einem Strudeltuch Strudelteig überlappend auflegen, mit geschmolzener Butter beträufeln. Auf jedes Strudelteigblatt je die Hälfte des Rotkrautgemischs verteilen und mit dem Sauerrahm-Ei-Gemisch übergießen. Den Strudel mit Hilfe des Tuchs einrollen, Enden gut andrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Strudel mit Butter bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca 30 Minuten backen.

Kohlsprossenauflauf

Zutaten:

70 dag Kohlsprossen
1 Zwiebel
6 dag gehackte Haselnüsse
15 dag Cheddarkäse
3 dag Butter
1/3 l Süßrahm
4 Eier
Thymianblätter, Muskatnuss gerieben
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kohlsprossen putzen und in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, abtropfen lassen.

Zwiebel putzen und fein würfeln, Cheddarkäse fein reiben. In einer Rein die Butter schmelzen, Zwiebel, Haselnüsse und Thymian kurz dünsten und auskühlen lassen. Kohlsprossen und Hälfte des Käses unterrühren. Süßrahm und Eier gut verquirlen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und über die Kohlsprossen gießen. Restlichen Käse drüberstreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 45 Minuten überbacken.

Sauerkrautschnitzel

Zutaten:

¼ kg Sauerkraut
Wacholderbeeren, Kümmel gemahlen
40 dag Erdäpfel
5 dag Haferflocken
4 Eier
1 EL Mehl
Basilikum, Oregano, Thymian
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung:

Sauerkraut weichdünsten, mit Wacholder und Kümmel würzen und auskühlen lassen. Erdäpfel schälen, fein reiben und rasch mit dem Sauerkraut und den restlichen Zutaten vermischen. Mit Basilikum, Thymian, Pfeffer und Salz würzen. Öl in eine flachen Pfanne erhitzen und jeweils einen Schöpfer der Masse einlegen, flachdrücken und beidseitig anbraten. Fertige Schnitzel im Backofen warm halten und mit grünem Blattsalat servieren.

Dorsch im Sauerkrautmantel

Zutaten:

60 dag Dorschfilet
½ kg Sauerkraut gegart
4 große Weißkrautblätter
8 Scheiben Räucherspeck
¼ trockener Weißwein
Kümmel, Pfeffer, Estragonessig
5 gehackte Schalotten
1/8 l Süßrahm

Für Speck-Erdäpfellasagne:

4 große Erdäpfel
8 Scheiben Räucherspeck
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Dorschfilet in 4 gleich große Stücke schneiden, leicht salzen. Weißkrautblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken, die Rippen herausschneiden und abtrocknen. Blätter auf eine Alufolie zu zwei Rechtecken (26 x 20 cm) auflegen, das Sauerkraut darauf verteilen und die in einer Pfanne knusprig gebratenen Speckscheiben drauflegen. Je zwei Dorschfilets auf das Kraut legen, mit Hilfe der Alufolie einrollen und im auf 200°C vorgeheizten Rohr ca. 15 Minuten garen, danach rasten lassen. Folie entfernen und in 4 Stücke schneiden.

Wein mit Kümmel, Schalotten und Essig aufkochen und stark einkochen lassen. Süßrahm unterrühren, noch einmal sämig einkochen und passieren.
Für die Erdäpfellasagne die Erdäpfel und die Speckscheiben in gleich große Stücke schneiden, Erdäpfel weich kochen, den Speck knusprig braten und abwechselnd übereinander schlichten. Noch heiß teilen und mit dem Fisch mit der Sauce anrichten und noch heiß servieren.

Gemüsesalz

Wurzelgemüse, das noch im Garten verblieben ist oder im Erdkeller eingelagert wurde und nun Gefahr läuft, schlecht zu werden, kann sehr gut für die Herstellung von Gemüsesalz zum Verfeinern von Suppen und Saucen verwendet werden. Mit der Geschmacksintensität kann der Salzbedarf verringert und die eigene Ernte oder die des regionalen Versorgers konserviert werden.

Zutaten (ergibt ca. 2,2 kg Gemüsesalz):

1 kg Pastinaken
1 kg Petersilwurzeln
1 kg Sellerieknollen
1 kg Porree
2 kg Zwiebeln
2 kg Karotten
1 kg Salz

Die Zwiebeln und die Porreestangen werden fein blättrig geschnitten, die Wurzelgemüse fein nudelig geschnitten. Mit Hilfe eines Dörrapparates (auf diesem Foto ein Kondenstrockner) wird das Gemüse gedörrt und dann mit einer Kaffee- oder Mohnmühle, jetzt auch Multizerkleinerer genannt, zu einem feinen Mehl gemahlen. Mit dem Salz vermischen und in luftdichte Gläser füllen.