



Alles
KAPPES

Erwerbsmäßiger Anbau von Kohl

Elmar Thewes

Kohlarten spielen im deutschen Gemüsebau eine herausragende Rolle. Neben den verschiedenen Kopfkohlarten sind hier auch Kohlrabi, Blumenkohl/Brokkoli, Rosenkohl und Grünkohl zu nennen. Im Saarland werden auf einer Fläche von 32 Hektar oder 19 % der Gemüseanbaufläche Kopfkohl, also Weiß- und Rotkohl sowie Wirsing angebaut. Er liegt demnach hinter Blattsalaten (Kopfsalat, Eissalat, Bunte Salate, Endivien), die auf 37 Hektar produziert werden. Auf 7 Hektar wird Kohlrabi und auf 6 Hektar Blumenkohl/Brokkoli angebaut (alle Zahlen aus der Gemüseanbauerhebung des Statistischen Landesamtes Saarland 1998).

Kohl wird bevorzugt in feuchten, niederschlagreichen Regionen kultiviert, wobei frühe Sorten ab April auf etwas leichteren, sandigeren Böden und spätere Sorten auf schweren, lehmigen Böden besser gedeihen. Allgemein hat er ein hohes Nährstoffbedürfnis, wobei dieses zum einen von Wirsing über Rot- zu Weißkohl und zum anderen von Früh- zu Spätsorten zunimmt. Während der Kopfbildung braucht er die meisten Nährstoffe.

Die Anzucht geschieht meist in dafür spezialisierten Unterglas-Jungpflanzenbetrieben, die das Saatgut direkt in kleine würfelförmige Erdpressballen ablegen und zur Keimung bringen. Nach der Abhärtung gelangen die Jungpflanzen je nach Frühzeitigkeit 4 bis 8 Wochen später zum Feldgemüsebauer, der sie im entsprechenden Abstand auf den vorbereiteten Acker auspflanzt. Dies geschieht bei Frühkohl im Saarlouiser Becken schon ab Anfang März, wobei die Kultur mit Lochfolie oder Spinnvlies bis Ende April zum Schutz vor Spätfrösten abgedeckt wird. Spät- und Dauerkohlsorten werden ab Ende Mai bis Ende Juni gepflanzt. Die Kultur wird regelmäßig mit der Hackmaschine gehackt, um lockere, krümelige Bodenverhältnisse zu schaffen und Unkrautwuchs zu erschweren. Bei Bedarf wird bewässert, sofern der Acker bewässerbar ist. Notwendige Pflanzenschutzmaßnahmen werden nach Bedarf durchgeführt. Die Ernte erfolgt bei frühen Sorten schon ab Mai und erstreckt sich bis in den Winter. Grünkohl ist als Vitamin-C-reiches Wintergemüse meist sogar bis Januar/Februar des Folgejahres vom Feld erntbar.

Die Lisdorfer Bauern, die der Erzeugergemeinschaft „Lisdorfer Frischgemüse“ angehören und das Herkunftszertifikat „vom Saarlandwirt“ führen, produzieren nach den Vorschriften des kontrolliert-integrierten Anbaus, der regelmäßig von der Landwirtschaftskammer für das Saarland überwacht wird. Damit erstet der Verbraucher ein gesundheitlich hochwertiges Gemüse, das unter umweltschonenden Bedingungen kultiviert ist. Im Einzelnen wird geachtet:

- auf eine bedarfsgerechte Düngung nach Bodenuntersuchung,
- auf die Einhaltung der Regeln des integrierten Pflanzenschutzes, bei dem mechanische und biologische Verfahren vor sachgemäßen chemischen Maßnahmen einzusetzen sind,
- auf Erhaltung und Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit als Grundlage der landwirtschaftlichen Erzeugung.



Kappes & Co

(Brassica oleracea)

„Der Arzt des kleinen Mannes“

Er rühmt sich, das älteste und populärste Blattgemüse der Welt zu sein.

Schon die alten Römer wußten die gesunden Qualitäten des Kohls zu schätzen. Findigen römischen Bauern gelang es, dem kargen Kohlgewächs durch Züchtung und Auslese zu einem üppig beblätterten „Kopf“ zu verhelfen, den sie „caput“ nannten. Aus dieser Bezeichnung ist der heutige Begriff „Kappes“ abzuleiten.

Nach und nach züchtete man aus diesem Gemüse die verschiedensten Sorten, die nicht nur als gesunde Gaumenfreuden, sondern auch als Arzneimittel begehrt waren. Heute noch werden in der Naturheilkunde Umschläge aus weich gepreßten rohen Kohlblättern gegen verschiedene Beschwerden angewandt.

Auch bei der Zubereitung war man darauf bedacht, das Gemüse schonend zu behandeln, um seine wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. So wurde von den Ärzten empfohlen, die Kohlgerichte nur heißzumachen und nicht lange oder gar mehrmals zu kochen.

Leider wurde dieser Rat im Lauf der Zeit vergessen und Kohlgerichte in der Vergangenheit förmlich „kaputtgekocht“. Kohl wird dadurch unansehnlich und andererseits gehen viele seiner wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Zudem paßt es ihm ganz und gar nicht, mit reichlich fettem Speck oder Schmalz angereichert zu werden, was hierzulande lange „gute“ alte Tradition war.

Es ist an der Zeit, die neue Art der schonenden Zubereitung von Kohlgemüse zu praktizieren und es richtig zu genießen...

Kohl präsentiert sich in sehr verschiedenen Formen.

Blätterkohl: Weißkraut, Rotkraut, Wirsing, Grünkohl, Chinakohl und Paksoi
Rosenkohl

essbare Blüten: Brokkoli und Blumenkohl.

Die Heilkraft der Kohlpflanzen kannte man bereits in der Antike. Die heutige Ernährungswissenschaft und Medizin haben den hohen Gesundheitswert aller Kohlsorten inzwischen bewiesen. Eine ausgewogene Mischung von wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sowie der Reichtum an Ballaststoffen machen alle Kohlgewächse zu einem besonders gesunden Gemüse.

Beachtenswert ist auch der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen. Diese Bestandteile, die in der Pflanze in Form von Farbe, Geschmack, Duft und Zellstruktur zur Vermehrung, zum Wachstum sowie zum Selbstschutz gegen Schädlinge und Krankheiten vorhanden sind, kommen auch dem Menschen zugute und üben Schutzfunktionen aus. Vor allem sind es die Glucosinolate, deren Abbauprodukte gegen Bakterien und Tumorbildung wirken und der Gefahr von Herz - Kreislaufkrankungen vorbeugen können.

Besonders reich sind Kohlgewächse an unverdaulichen Ballaststoffen. Sie sättigen ohne Kalorien zu liefern, daher auch ideal für Reduktionskost, und sorgen für eine gute Verdauung.

Man muß allerdings bedenken, daß der Gehalt an Inhaltsstoffen je nach Erntezeit, Witterung, und Lagerung schwankt.

Generell gilt also, je frischer das Gemüse ist, um so größer ist sein Gehalt an Nährstoffen.

Inhaltsstoffe von Kohlgewächsen in 100g essbarem Anteil Mittelwerte - (nach Souci u. Mitarb.)

Trockensubstanzgehalt : 8 - 10 %

Eiweiß: 0,5 %

Kohlehydrate 4 %

Gehalt an Vitaminen und Ballaststoffen

	Kilo- kalorien	Ballast- stoffe g	Carotin Provitamin A µg	Folat µg	Vitamin C mg	Kalium mg
Weißkohl	25	2,5	42	79	46	227
Sauerkraut	18	2,1	18	19	20	288
Rotkohl	21	2,5	30	35	50	266
Wirsing	24	1,5	39	90	45	282
Rosenkohl	35	4,4	400	78	114	411
Grünkohl	36	4,2	4100	60	105	490
Chinakohl	13	1,7	78	83	36	202
Blumenkohl	22	2,9	33	55	73	330
Brokkoli	26	3,0	1900	33	114	464
Kohlrabi	24	1,4	200	8	64	380
Paksoi*	-	-	-	-	-	-

*Paksoi ist erst seit kurzer Zeit auf dem Markt und noch nicht überall erhältlich.

Nährwertberechnungen liegen nicht vor.

g = Gramm, µg = Mikrogramm, mg = Milligramm

Frühkohle sind weniger gehaltreich.

Kappes

wird vorwiegend als Herbstkraut angebaut, wobei ein Großteil zu Sauerkraut - (60 %) weiterverarbeitet wird.

Es gibt ihn in verschiedenen Varianten ganzjährig zu kaufen: im Frühjahr als Spitzkohl, im Sommer als rundköpfigen Typ und im Herbst und Winter als Winterweißkraut. Er ist reich an Vitaminen, Mineral - und Ballaststoffen.

Besonders hoch ist der Natriumgehalt - daher sollte er nur sparsam gesalzen werden. Im Gegensatz zu Rosenkohl und Grünkohl (Mus) ist Weißkraut frostempfindlich.

Wirsing

je nach Sorte ist er platt oder rund, hell- oder dunkelgrün.

Er enthält, wie auch Weißkohl, viermal so viel Vitamin C wie ein Apfel.

In der Vergangenheit wurde er in der Küche meistens zu Eintöpfen „zerkocht“ und dadurch entwertet.

Erst die moderne leichte Küche hat ihn zum feinen Gemüse erkoren. Köche gehen schonend mit ihm um und verwenden seine Blätter in der Haute Cuisine zum Beispiel als „Mantel“ für zarte Filets und Farcen.

Grünkohl oder Mus

liegt im Vitamin C - Gehalt an der Spitze aller Kohlarten.

100g Grünkohl decken den Tagesbedarf an Vitamin A und C !

Es ist ein besonders nährstoffreiches Gemüse und im Norden Deutschlands sehr beliebt. Es schmeckt am besten nach dem ersten Frost. Wenn es friert, wandelt sich ein Teil der in seinen Blättern enthaltenen Stärke in Zucker um und macht es dadurch milder.

Der Rosenkohl

ist ein Feingemüse mit hohem Vitamin C - und Carotin -Gehalt.

Er braucht, wie Grünkohl, etwas Frost, um dadurch sein wertvolles Aroma zu entwickeln.

Herausragend an seinen Inhaltsstoffen sind 4.7 % wertvolles Pflanzeneiweiß mit Aminosäuren, die der Körper sehr gut aufnimmt.

Achtung! Rosenkohl enthält Purine und ist deshalb für Gichtkranke nicht geeignet. Seine tonisierende Wirkung hilft, Schwächezustände und Spannungen abzubauen. Er ist gut zum Abnehmen geeignet und wirkt Verstopfung und Übersäuerung des Magens entgegen.

Die kleinen Kohlröschen enthalten einen großen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, die mithelfen, Arteriosklerose und Krebs vorzubeugen, weil sie - antioxidativ -, also zellschützend wirken.

Roter Kappes, Rotkohl oder Blaukraut

wird fast immer frisch geerntet angeboten, da die frühe Sorte von Mai bis Juni, die mittelfrühe von Juli bis Oktober und die späte Sorte von November bis Dezember gedeiht.

Er strotzt regelrecht vor Vitamin C und ist zudem reich an Eisen.

Einige Tips aus der Kohlküche:

Man sollte Kohlgemüse mit Gefühl kaufen.

Blätter von frischem Gemüse sind knackig und lassen sich brechen. „Gummiblätter“ sind zu alt.

Strenger Geruch, dies gilt ganz besonders für Blumenkohl, deutet auf eine zu lange und zu kühle Lagerung hin. Er riecht, weil sich sein Eiweiß bei zu langer Lagerung zersetzen kann. Daher so frisch wie möglich verwerten.

Die Außenblätter von Weißkohl enthalten weitaus mehr wertvolle Inhaltsstoffe als sein Inneres. Deshalb sollte man sie nur entfernen, wenn sie fleckig oder sehr beschädigt sind.

Für alle Kohlgemüsearten gilt, daß sie erst gewaschen und dann zerkleinert werden sollen, um möglichst viele wertvolle Nährstoffe zu erhalten.

Zerkleinertes Gemüse nicht im Wasser liegen lassen und nicht offen stehen lassen, sondern abdecken.

Blanchierwasser sowie Gemüsebrühe weiterverwenden !

Zu häufiges Aufwärmen von Kohlgerichten vermeiden.



Kappessuppe

Zutaten:

500 g Rindfleisch zum Kochen
1 1/2 l Wasser
1 Bund Suppengrün
500 g Kappes
4 große Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Maggi

Das Rindfleisch wird mit dem Wasser und dem kleingeschnittenen Suppengrün kalt aufgesetzt und muß 1 1/2 Stunden kochen, damit es schön weich ist. Danach nimmt man das Fleisch aus der Brühe - das Suppengemüse soll verkocht sein - und stellt es beiseite. Der Kappes wird in feine Streifen geschnitten, die Kartoffeln werden geschält und gewürfelt und zusammen mit den Kappesstreifen in der Brühe garg gekocht. Abschmecken mit Salz, Maggi und Pfeffer. Das Fleisch würfeln und in die Suppe zurückgeben.

Weißkohltopf

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

800 g Schweinenacken
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer,
3 EL Speiseöl (z.B. Rapsöl)
200 ml Fleischbrühe
1 Kopf Weißkohl (1.200 g)
1 TL Kümmel

Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Fleischwürfel in einer Schüssel mit Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Mit der Hälfte der Brühe ablöschen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 170 bis 180 Grad ca. 30 Minuten schmoren. Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk heraus schneiden und den Kohl grob schnitzeln. Zum Fleisch geben, Kümmel und restliche Brühe zufügen und alles weitere 50 bis 60 Minuten schmoren. Falls nötig, zwischendurch noch etwas Brühe angießen. Dazu Salzkartoffeln servieren.

Pikanter Weißkohl

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

2 mittelgroße Zwiebeln
70 ml Speiseöl (z.B. Rapsöl)
1 kl. Kopf Weißkohl (ca. 600 g)
1 EL Curry-Pulver
1 TL Rosenpaprika, 1 TL Kümmel
4 Nelken, 2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
1 Dose Tomatenmark (140 g)
400 g Kartoffeln
Salz, Zucker, Pfeffer

Zwiebeln schälen und hacken. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk heraus schneiden und den Kohl fein hobeln. Mit Wein oder Brühe zu den Zwiebeln geben und alles zugedeckt 10 Minuten dünsten. Curry, Paprika, Kümmel, Nelken, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Tomatenmark untermischen. Kartoffeln schälen, kleinwürfeln und unterheben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze in 60 bis 80 Minuten weichdünsten. Falls nötig, zwischendurch noch etwas Wein oder Brühe angießen. Zum Schluß mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und die Gewürze entfernen. Der pikante Kohl paßt zu Kurzgebratenem.

Weißkohlaler

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1	kl. Kopf Weißkohl (500 g)
1	Tasse Wasser
1 EL	Butterschmalz
1 TL	Kümmel, weißer Pfeffer
100 g	roher Schinken
4	Eier
200 g	Mehl, 1 Msp. Salz
250 ml	helles Bier
	Salz, Pfeffer, Maggi
2 EL	Schnittlauchröllchen
	Butterschmalz zum Braten

Kohl putzen, vierteln, den Strunk heraus-schneiden. Den Kohl fein hobeln und klein-hacken. Wasser und Butterschmalz erhitzen, die Kohlschnitzel zufügen und mit Kümmel und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze gardünsten. Abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen den Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Eier verquirlen. Mehl in eine Schüssel sieben, Salz, Eier, Bier, Schin-kenwürfel und Schnittlauch untermischen. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Die Kohl-schnitzel unter den Teig heben. Butterschmalz erhitzen und 8-10 Kohltaler herausbacken. Als Beilage zu Braten reichen.

Kohlsalat mit Dillsoße

Zutaten:

1	kl. Kopf Weißkohl, fein gehobelt
1/4	Kopf Rotkohl oder
1	roter Paprika fein gehobelt
1	Gemüsezwiebel, fein gehackt
1	Bund Radieschen oder
1	Möhre
1	in Scheiben geschnitten

Weißkohl, Rotkohl oder Paprika, Zwiebel und Radieschen oder Möhre miteinander vermischen.

Für die Soße alle übrigen Zutaten vermengen, den Salat unterheben, 15-20 Minuten ziehen lassen.

Soße

1	Becher saure Sahne
1 TL	süßer Senf (Weißwurstsenf)
1 EL	Meerrettich
1 TL	Kräutersalz
1 EL	Apfelessig
2-3	Bund Dill, fein gehackt

Gebratener Kohl, indisch

Zutaten:

1	kl. Kopf Weißkohl, fein gehobelt
1	gr. Gemüsezwiebel, fein gehackt
3 EL	Öl
3 EL	Wasser
50 g	Kokosraspel
2 EL	Curry-Pulver
1/8 l	Sahne
	Salz

Kohl und Zwiebeln in Öl und Wasser in einer Bratpfanne 5 Minuten unter öfterem Wenden schmoren. Kokosraspel und Currypulver dazugeben, weitere 5 Minuten braten. Mit Sahne ablöschen, salzen, servieren.

Kappessuppe

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

- 1 Kopf Rotkohl (ca. 1200 g)
- 1 Bund Suppengrün
- 500 g Kasseler
- 30 g Butterschmalz
- 4 EL Rotweinessig
- 3/4 l Hühnerbrühe (Paste)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund glatte Petersilie

Den Rotkohl putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden. Den Rotkohl in Streifen schneiden. Das Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden.

Kasseler im heißen Butterschmalz anbraten. Das Suppengemüse zugeben und andünsten. Dann die Rotkohlstreifen zugeben. Rotweinessig, Rotwein und Brühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer und dem Lorbeerblatt würzen. Den Rotkohl bei milder Hitze 45 Minuten garen. Das Fleisch herausnehmen, vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden, mit der gezupften Petersilie wieder in den Kohl geben und gleich servieren.

Zitronenrotkohl

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

- 1 Kopf Rotkohl (ca. 1200 g)
- 50 g Gänse- oder Schweineschmalz
- 100 g Kandiszucker
- 1/2 Zitrone in Scheiben (ungespritzt)
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1/8 l Zitronensaft

Den Rotkohl putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden. Den Rotkohl in Streifen schneiden.

Das Schmalz in einem Topf schmelzen lassen. Den Rotkohl darin andünsten. Kandiszucker und Zitronenscheiben, Lorbeer, etwas Salz und Zucker zugeben. Den Zitronensaft zugeßen.

Den Rotkohl zugedeckt 45 Minuten garen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen gut Enten- oder Gänsekeulen.

Rotkohl aus dem Backofen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Kopf Rotkohl (ca. 1000 g)
- Salz, Zucker, Pfeffer
- 250 g durchwachsener Speck
- 2 Birnen (z.B. Clapps Liebling)
- 300 g Weintrauben
- 50 g Schweineschmalz
- 4 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 250 ml halbtrockener Rotwein

Den Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden und grob raspeln. Salz, Pfeffer und Zucker daruntermischen. Speck in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Birnen schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen. In Scheiben schneiden. Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Eine feuerfeste Form mit 20 g Schweineschmalz austreichen. Die Hälfte der Kohlschnitzel hineingeben. Speckwürfel, Birnenscheibchen, Weintrauben, Nelken und Lorbeerblätter darüber verteilen. Restliches Schmalz als Flöckchen dazwischen setzen. Die zweite Hälfte Rotkohl darauf schichten und den Rotwein angießen. Im vorgeheizten Backofen zugedeckt bei 180 bis 200 ° 80-90 Min. dünsten. Dazu schmeckt Gänse-, Enten- oder Schweinebraten.

Exotischer Rotkohlsalat

Rezept für 6-8 Personen

Zutaten:

80 g kalifornische Rosinen
1/2 Tasse Madeira
500 g gekochter Rotkohl
1 feste Banane
1 Orange
1 rote Grapefruit
1 kl. Apfel
1 kl. Birne
100 g Walnusskerne

für das Dressing:

6 EL Walnussöl
4 EL Obstessig
Saft von 1 Orange
1 TL Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Nelkenpulver

Rosinen mit dem Madeira begießen. Rotkohl in eine große Schüssel geben und lockern. Banane in Scheiben schneiden. Orange und Grapefruit filetieren. Apfel und Birne würfeln. Walnüsse sehr grob hacken. Alle Zutaten, auch die abgetropften Rosinen, mit dem Rotkohl vermengen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Danach mit dem Salat mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Tip:

Roher Kohl ist schwer verdaulich. Menschen mit einem empfindlichen Magen verwenden deshalb lieber gekochten Rotkohl für Salate. Außerdem sollte jedes Kohlgericht stets sehr gut gekaut werden.

Rotkohl nach Hausfrauenart

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

50 g Gänseschmalz
3 Zwiebeln
1 kg Rotkohl
3 säuerliche Äpfel
1/2 l Rotwein oder Fleischbrühe
125 g geräucherter Speck
2 Lorbeerblätter
Nelkenpulver, Ingwerpulver
Pimentpulver, Zimt, Salz,
Pfeffer aus der Mühle
1-2 TL Zucker
2 EL Rotweinessig

Das Gänseschmalz erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin weich schmoren.

Rotkohl in feine Streifen schneiden, geschälte Äpfel würfeln. Beides mit Rotwein und Speck zu den Zwiebeln geben und einmal aufkochen.

Die Gewürze zum Rotkohl geben und alles 1 Stunde köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen. Den Speck würfeln und wieder dazugeben.

Blaukraut mit Viez

Zutaten:

1 kg Blaukraut
2 säuerliche Äpfel
2 Zwiebeln
50 g Rosinen
2 EL Zucker
Salz, Pfeffer
1 EL Schweineschmalz
1/3 l Viez
3 EL Preiselbeeren

Blaukraut putzen, waschen und hauchdünn raspeln. Äpfel schälen, achteln und Kerngehäuse entfernen. Zwiebeln fein schneiden. Apfelspalten, Blaukraut, Zwiebeln, Rosinen, Preiselbeeren, Zucker, Salz und Pfeffer in einer feuerfesten Form vermischen. Apfelmost darübergießen. Backrohr bei 180° C zugedeckt garen. Schweineschmalz untermischen und mit Salz und Pfeffer noch einmal nachwürzen.

Grünkohlsüppchen

Rezept für 4-6 Personen

Zutaten:

1 kg	Grünkohl
	Salz
1	Zwiebel
3 EL	Butterschmalz
1 l	kräftige Fleischbrühe
1	Speckschwarte
	Pfeffer aus der Mühle
	etwas abgeriebene Zitronenschale
100 g	Crème double
200 g	Stremellachs oder Mettwurstchen
2 EL	kernige Haferflocken
2 EL	Kürbiskerne

Grünkohl in kochendem Salzwasser 3 Min. ziehen lassen, abgießen und gut ausdrücken. Gehackte Zwiebel im Butterschmalz kurz anschwitzen, Grünkohl, Brühe sowie die Schwarte hinzufügen und alles 90 Min. köcheln lassen. Schwarte entfernen und den Grünkohl im Mixer pürieren, dann mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Die Hälfte der Crème double einrühren. Stremellachs oder Mettwurstchen in Streifen bzw. Scheiben schneiden und in der Suppe erwärmen, aber nicht kochen lassen. Haferflocken und Kürbiskerne in einer fettfreien Pfanne rösten, über die Grünkohlsuppe streuen, mit der restlichen Crème double garnieren

Grünkohlsalat

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

1 kg	Grünkohl
3	Orangen
2	rote Zwiebeln, Salz
1	kl. Apfel
400 g	geräucherter Heilbutt
60 g	Kürbiskerne

für das Dressing

200 g	saure Sahne
4 EL	Olivenöl
1 EL	scharfer Senf
3-4 EL	Weißweinessig
	Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Grünkohl mit 3 Liter kochendem Salzwasser übergießen, gut abtropfen lassen und sehr grob hacken.

Orangen filetieren, den dabei anfallenden Saft auffangen. Zwiebeln in dünne Halbringe schneiden. Den Apfel würfeln und den Heilbutt grob zerpfücken.

Alle Zutaten mit dem Grünkohl vorsichtig mischen.

Für das Dressing alle Zutaten, mit dem aufgefängenen Orangensaft verrühren und über den Grünkohl gießen. Vor dem Verzehr 60 Minuten durchziehen lassen.

Grünkohl mit Ei und Röstkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1 kg	Grünkohl
2	Zwiebeln, Salz
3 EL	Butterschmalz
1,2 l	Fleischbrühe
	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
100 g	süße Sahne
200 g	durchw. Speck in dünnen Scheiben
4	Eier
außerdem	
1 kg	kleine Kartoffeln
6 EL	Butter
2 EL	Puderrucker

Grünkohl 3 Min. in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ziehen lassen, abgießen und gut abtropfen lassen. Gewürfelte Zwiebeln im heißen Butterschmalz weich schmoren, Grünkohl und Fleischbrühe hinzufügen und 90 Min. köcheln lassen. Grünkohl mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken und mit der Sahne mischen.

Speck auf beiden Seiten knusprig braten. Speck warm halten. Eier als Spiegeleier im Speckfett braten, salzen und zusammen mit dem Speck auf dem Grünkohl anrichten. Kartoffeln in Salzwasser 30 Min. garen, abgießen und pellen. Butter und Puderrucker leicht bräunen und die Kartoffeln darin schwenken.

Pfannkuchenröllchen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1/4 l Milch
4 Eier
6 EL Mehl
Salz
2 EI flüssige Butter
Butterschmalz zum Backen

für die Füllung:

400 g gekochter Grünkohl
1 Ei
1 Eigelb
100 g Frischkäse
150 g Schwarzwälder Schinken
Pfeffer aus der Mühle
Muskat, Zucker

außerdem

Butter für die Form

60 g geriebener Käse

Für den Teig alle Zutaten miteinander mischen, 30 Min. quellen lassen und im heißen Butterschmalz nach und nach 8 dünne Pfannkuchen backen.

Den Backofen auf 200 ° vorheizen.

Gut abgetropften Grünkohl mit Ei, Eigelb und Frischkäse gründlich verrühren.

Schinken in Würfel schneiden, zum Grünkohl geben und alles mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Zucker pikant abschmecken.

Grünkohl auf die Pfannkuchen streichen, aufrollen und in eine ausgefettete Form legen.

Pfannkuchenröllchen im heißen Backofen etwa 20 Min. überbacken. Den Käse die letzten 5 Min. darüberstreuen.

Schweinefilet im Wirsingmantel

Rezept für 4-6 Personen

Zutaten:

2 Schweinefilets
10 EI Butterschmalz
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 kg Wirsing
1 Ei
1 Eigelb
200 g ca. Sesam

für die Sauce:

200 g braune Champignons
200 g Pfifferlinge
10 getrocknete Shiitake-Pilze
100 ml Sojasauce
100 ml Sake oder Sherry
3 EL Butter
100 g süße Sahne

Schweinefilets quer in jeweils 3 Stücke schneiden, danach in 3 EL Butterschmalz rundherum schön braun anbraten, salzen und pfeffern.

Vom Kohlkopf 6 schöne Blätter abtrennen und in Salzwasser 7 Min. garen, abgießen und auf einem Küchentuch ausbreiten.

Jedes Fleischstück in ein Wirsingblatt einrollen.

Ei und Eigelb verrühren. Jedes Röllchen durchs Ei ziehen und in dem Sesam wälzen. Anschließend in 3 EL Butterschmalz rundherum knusprig braten.

Frische Pilze in Scheiben schneiden. Shiitake-Pilze in Sake und Sojasauce 30 Min. einweichen. Pilzköpfe anschließend ebenfalls in Scheiben schneiden.

Wirsing-Pampelmusensalat

Zutaten:

- 1 kl. Wirsingkohl
- 1 Pampelmuse, geschält

Sosse:

- aufgefangener Saft Pampelmuse
- 1 Zitrone
- 2 El Honig
- 3 El Öl
- 1 Becher Joghurt
- Kräutersalz

Wirsingkohl putzen. Blätter in feine Streifen schneiden (auch dunkelgrüne Außenblätter sind am vitaminreichsten)
Pampelmuse schälen.

Über einer Schale das Fruchtfleisch der Pampelmuse in Spalten aus den dünnen Trennhäuten herauschneiden. Fleischspalten und Kohlstreifen vermischen und darüber eine Sosse aus den übrigen, verrührten Zutaten geben.

Wiringsalat mit Hackbällchen

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

- 30 g Lachsschinken
- 250 g Tatar
- 1 Eigelb
- 1-2 El Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Maiskeimöl
- 200 g Wirsing
- 100 g Radicchio
- 1/2 gelbe Paprikaschote

für das Dressing

- 150 g Joghurt
- 2 El Zitronensaft
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 gehackte Knoblauchzehe

Lachsschinken ohne Fettrand fein würfeln, dann mit dem Tatar, Eigelb, Semmelbröseln, Senf, Salz und Pfeffer mischen.

Aus dem gewürzten Tatar kleine Bällchen formen und im heißen Öl rundherum hellbraun braten.

Wirsing in schmale Streifen schneiden und in wenig Salzwasser 5 Min. garen, danach gut abtropfen lassen.

Radicchio und Paprika ebenfalls in Streifen schneiden und mit Wirsing sowie den Hackbällchen mischen.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und über den Salat gießen.

Variation:

Statt der Hackbällchen können Sie auch 300 Gramm in Streifen geschnittene Schollenfilets, in Butter gebraten, mit dem Salat vermengen.

Sauerkrautsuppe

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 1/2 Zwiebel, fein geschnitten
- 1 El Butter
- 1 dl Weisswein
- 150 g Sauerkraut, roh
- 150 g Kartoffeln, in Würfeln geschnitten
- 1 Speckschwarte
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 1/2l Bouillon
- 1 Bund Dill
- 1 dl Rahm
- Salz und Pfeffer

Zwiebel mit der Butter in einem Topf anschwitzen. Mit Wein ablöschen und alle anderen Zutaten (außer Rahm, Salz und Pfeffer) dazugeben. Mit der Bouillon auffüllen. Suppe 3/4 Stunde kochen lassen und je nach Flüssigkeitsverlust Wasser nachgießen. Speckschwarte, Lorbeerblatt und Nelke herausnehmen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Aufkochen lassen. Mit Rahm verfeinern und, falls nötig, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe kann warm oder kalt serviert werden.

Feines Sauerkrautsüppchen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

3 Frühlingszwiebeln
2 EL Butter
350 g Sauerkraut
1 Dose Mandarinen
1/2 l Gemüse- oder Geflügelbrühe
1 TL frisch geriebener Ingwer
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL flüssiger Honig
150 g saure Sahne
125 g Crème double
100 g eingelegte Rote Bete
4 EL gehackter Dill

Kleingehackte Frühlingszwiebeln in heißer Butter weich schmoren. Kleingeschnittenes Sauerkraut, Mandarinen mit Saft, Brühe und Gewürze hinzufügen und 40 Min. köcheln lassen. Die Suppe im Mixer pürieren und die Hälfte in einen anderen Topf geben. Saure Sahne und Crème double verrühren, 4 EL beiseite stellen. Die Hälfte der Sahne mit einem Teil der Suppe mischen. Die Rote Bete in der restlichen Sahne pürieren und mit dem anderen Teil der Suppe mischen. Zuerst die helle Suppe auf die 4 Teller verteilen, die rote Suppe langsam darübergießen. Zum Schluss jeden Suppenteller mit einem Klecks Sahne und etwas Dill garnieren.

Gulasch mit Sauerkraut

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1/2 kg Rindfleischgulasch
1/2 kg Sauerkraut, roh
4 EL süßes Paprikapulver
1 dl Rotwein
3-4 dl Kalbs- oder Rindsfond
Salz, Pfeffer
4 Kartoffeln, in Würfeln
Liebstöckel
1 Prise Majoran

Das Gulasch in einer Pfanne gut anbraten. Das Sauerkraut dazugeben und mit Paprikapulver bestäuben. Mit Rotwein ablöschen und Fond auffüllen. Würzen mit Salz und Pfeffer.

Auf kleinem Feuer ungefähr 1 Std. köcheln, bis das Fleisch gar ist. Die Kartoffelwürfel 10 Min. vor Ende der Kochzeit ebenfalls in den Eintopf geben. Mit Majoran und Liebstöckel vorsichtig würzen.

gefüllte Forellen mit Sauerkraut

Rezept für 1 Personen

Zutaten:

1 Forelle, ca. 250-300 g
50 g Sauerkraut, roh
1 Strauß Dill gehackt
50 g Butter
0,2 dl ca. Pernod
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

Forelle waschen und leicht trocknen. Das Sauerkraut mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer würzen. Die Forelle mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft außen und innen leicht würzen und mit Sauerkraut füllen. Den Fisch auf eine gut gebutterte Alufolie legen und satt einpacken. Im Ofen bei 200°C etwa 1/2 Stunde garen. In einer Pfanne 50 g Butter bräunen und mit etwa 0,2 dl Pernod ablöschen. Die gefüllte Forelle aus der Folie nehmen, auf einem heißen Teller anrichten und mit der Pernod-Butter nappieren. Mit Dill bestreuen. Dazu passen am besten Salzkartoffeln.

Fleischvögel mit Sauerkraut

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

	Rinderschnitzel von der Keule
1 TL	Senf
200 g	Sauerkraut, roh
4 Tranchen	Bauchspeck
1 Tasse	Wurzelgemüse (kl. Würfel Sellerie, Karotte, Zwiebel, Petersilienwurzel)
1 TL	Tomatenpüree
1 TL	Mehl
2-3 dl	Rotwein
20 g	eiskalte Butter
	Salz, Pfeffer

Das Rindsschnitzel mit Senf bestreichen und das Sauerkraut darauf verteilen. Zusammenrollen und mit Speck umwickeln. Die Fleischvögel im Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Das Wurzelgemüse in der Pfanne andünsten. Tomatenpüree dazugeben und mit Mehl bestäuben. Mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Fleischvögel wieder in die Pfanne zurückgeben und auf kleinem Feuer zugedeckt 40 Min. kochen.

Fleischvögel warm stellen. Sauce durch ein Sieb streichen und mit Butter verfeinern. Vorsicht mit Salz und Pfeffer.

Sauerkrautkuchen

Rezept für 8 Personen Vorspeise

Rezept für 4 Personen Hauptspeise

Zutaten-Teig:

200 g	Weissmehl
100 g	Butter
1 Prise	Salz
0, 8-1 dl	Wasser

Füllung:

300 g	Sauerkraut, roh
50 g	Speckwürfelchen
	Butter
150 g	Gruyerewürfel

Guss:

30 g	Mehl
2 dl	Milch
1 dl	Rahm
2	Eier
	Salz, Kümmel

Für den Teig: Mehl, Butter und Salz in einer Schüssel mit den Händen fein reiben. Wasser in kleinen Portionen unter die Mehlbutter arbeiten (nicht kneten, da der Teig sonst zäh wird). 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Speck in Butter anbraten, Sauerkraut dazugeben und langsam dünsten, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Das Kraut auf den Teigboden verteilen und die Käsewürfel darüberstreuen. Bei 220-250°C im vorgeheizten Ofen anbacken.

Für den Guss: Alle Zutaten miteinander verrühren und über den gebackenen Kuchen gießen. Bei gleicher Temperatur 25-30 Min. fertigbacken.

Dazu mundet ein knackiger grüner Salat ausgezeichnet.

Kuchenblech Ø 27 cm

Krautgulasch

Zutaten:

500 g	Schweinefleisch
500 g	Sauerkraut,
1	Zwiebel
30 g	Schweineschmalz
1 EL	Paprika
	Salz, Pfeffer, Kümmel
1/8 l	Sauerrahm
1 EL	Mehl

Zwiebeln fein schneiden. Fleisch in Würfel schneiden. Zwiebel in Schmalz anrösten. Fleisch zugeben und mitrösten, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel würzen. Sauerkraut untermischen. Gulasch weichdünsten lassen. Mehl mit Sauerrahm vermischen, Gulasch damit binden, kurz aufkochen lassen.

Sauerkrautauflauf

Zutaten:

1	Zwiebel
50 g	Speck
400 g	Sauerkraut
300 g	Selchfleisch
600 g	gekochte Kartoffeln
60 g	Speck
20 g	Butterschmalz
1/4 l	Sauerrahm
1	Ei
	Salz, Pfeffer, Kümmel, Schnittlauch

Speck würfelig schneiden und auslassen. Zwiebel fein hacken und im Speck anrösten. Sauerkraut zugeben und nochmals gut durchrösten mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Gekochtes Selchfleisch in kleine Würfel schneiden.

Auflaufform be fetten und abwechselnd mit Sauerkraut, Kartoffelscheiben und Selchfleischwürfel füllen. Die oberste Schicht soll Sauerkraut sein.

Rahm mit Ei und Salz gut versprudeln und über den Auflauf gießen, vor dem Servieren mit frischem Schnittlauch bestreuen. Bei guter Hitze ca. 30 Min. backen.

Sauerkrautpuffer

Zutaten:

300 g	Sauerkraut
400 g	Kartoffeln
1- 2	Eier
2 EL	Rahm
2 EL	gehackte Kräuter
	Salz, Pfeffer, Kümmel,
	etwas Mehl zum Binden
	Butterschmalz zum Backen

Kartoffeln kernig kochen und grob reiben, Sauerkraut etwas schneiden, mit geriebenen Kartoffeln, Eiern, Rahm, Gewürzen und Kräutern vermischen.

Sollte die Masse etwas zu weich sein, mit etwas Mehl binden.

Mit einem Löffel Laibchen formen und in Butterschmalz knusprig herausbacken.

Lachsforelle mit Rosenkohlsauce

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1	Lachsforelle (etwa 1 kg)
8- 10EL	flüssige Butter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	etwas abgeriebene Zitronenschale

für die Sauce:

400 g	Rosenkohl
2	Zwiebeln
1/4 l	Gemüsebrühe
200 g	Saure Sahne
1 EL	Zitronensaft

Die geputzte Lachsforelle innen und aussen mit flüssiger Butter bestreichen. Einen großen Bogen Alufolie ebenfalls ein fetten und die gewürzte Forelle darin einwickeln.

Den Fisch im Backofen bei 180°C 30- 40Min. garen.

Rosenkohl mit Zwiebeln in der Brühe sehr weich kochen, dann abgießen und die Brühe dabei auffangen.

Rosenkohl mit den Zwiebeln in der Sahne pürieren. Nach Bedarf etwas Brühe dazugießen. Sauce erhitzen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosenkohlsauce auf Teller verteilen. Forelle filetieren und in die Sauce setzen. Dazu schmecken Bratkartoffeln.

Rosenkohlsuppe

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

750 g	Rosenkohl
3/4 l	Rindfleischbrühe
200 g	Crème fraîche
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz, Muskat
1/2 l	Milch
80 g	Haferflocken
3 EL	Mandelblättchen

Rosenkohl in der Rindfleischbrühe 25 Min. garen. Einige Blätter abzupfen und beiseite legen. Rosenkohl in der Brühe pürieren, die Hälfte der Crème fraîche unterziehen und die Suppe pikant abschmecken.

Kalte Milch mit den Haferflocken verrühren, in die heiße Suppe gießen und einmal aufkochen lassen. Mandelblättchen in einer fettfreien Pfanne rösten.

Die pürierte Suppe auf Teller verteilen, jeweils einen Klecks Crème fraîche, die beiseitegelegten Kohlblättchen und Mandeln darüberstreuen.

Spitzkohl mit Gorgonzola

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1 kg	Spitzkohl
1/8 l	Gemüsebrühe
1/8 l	Weisswein
	Muskat
2 EL	Butter

für die Sauce

150 g	Mascarpone
125 g	Gorgonzola
1 TL	Zitronensaft

Den Kohl der Länge nach achteln, in einen großen Topf legen, Brühe und Wein angießen und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Anschließend im geschlossenen Topf 10 Min. köcheln lassen und mit der Butter verfeinern. Mascarpone mit etwas Kochflüssigkeit verrühren und erhitzen. Den Gorgonzola durch ein feines Sieb passieren und in der Sauce glattrühren, dann mit Zitronensaft abschmecken. Den abgetropften Spitzkohl mit der Sauce anrichten. Dazu schmecken neue Kartoffeln.

Variation:

Statt dieser leckeren Gorgonzolasauce harmonisiert zum feinen Spitzkohl auch eine echte Sauce Hollandaise, eine würzige Senf- oder Zitronensauce, aber auch eine Vinaigrette aus Essig und Öl mit Schnittlauch, Zwiebel- und Knoblauchwürfeln.

Der krönende Kohlabschluß Herbstlicher Rotkohlapfel mit Vanilleeis

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

6	kl. Äpfel
1/2 Dose	fertiger Apfelrotkohl
150-200 g	Wildpreiselbeerkompott
4 cl	alter Cognac
6 cl	Rotwein
	Vanillesosse nach eigenem Geschmack (kalt)

4 Stunden vor dem Auftragen die Apfelfüllung herstellen. 1/2 Dose Apfelrotkohl mit Wildpreiselbeerenkompott, Cognac und Rotwein marinieren und im Kühlschrank kaltstellen.

Die Äpfel aushöhlen (Kerngehäuse ausstechen) und bei geringer Temperatur im Ofen braten. Auf einem vorgewärmten Teller den Apfel aufsetzen und mit der Füllung füllen. Eine beliebig hergestellte Vanillesosse (kalt) als Haube aufsetzen. Garnieren nach Wunsch.

Kohlallerlei mit Früchten und Vanilleeis

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 50 g Blumenkohl oder Romanesco in Röschen
- 50 g Broccoli in Röschen
- 50 g Weißkohl in feinen Streifen
- 50 g Wirsingkohl in feinen Streifen
- 50 g Kohlrabi in Rauten
- 1 Zitrone

0,1 l Läuterzucker

5 cl Maraschino

250 g Früchte der Saison

Die Kohlsorten einzeln in kochendem Wasser garen (bissfest) und in Eiswasser abschrecken. Auf einem Sieb abtropfen lassen und mit Läuterzucker, Zitronensaft und Maraschino marinieren. Obstsalat wie üblich zubereiten und mit dem Kohl mischen. Als Zugabe Vanilleeis.

Gaumengenüsse rund um den Kohl - von Küchenchefs aus unserer Region vorgestellt

Kohlroulade von Lammlachsen mit einer Sonnenblumenkernfüllung

Hotel Scheidberg - Wallerfangen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 4 große grüne Blätter Wirsingkohl
- 4 x ca. 180 g Lammrückenlachse
- Salz, Pfeffer
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- Sonnenblumenkerne
- Mide Pain, Petersilie
- Olivienöl

Wirsingblätter blanchieren, Lammrückenlachse mit Salz u. Pfeffer würzen u. scharf in einer Pfanne anbraten. Schalotten u. Knoblauchzehe fein würfeln u. in Olivenöl andünsten, fein-

gehackte Sonnenblumenkerne sowie Mide Pain u. frische Petersilie untergeben. Das Ganze läßt sich auch gut im Mixer auf die gewünschte Konsistenz bringen. Die Wirsingblätter vom Strunk befreien, die Lammlachse mit der Farce umhüllen u. übereinanderlegen. Rundherum muß sich etwas von der Farce befinden. Die Wirsingblätter zuschlagen und das Paket in ein Schweinenetz wickeln. Die Rouladen 18 Min. braten, ein paar Min. ruhen lassen, danach aufschneiden u. anrichten. Statt Jus aus Lamm - Verwendung eines Saucenkonzentrats.

Servieren an Cous-Cousgemüse mit kl. Reibekuchen.

Schlesischer Bigot

Itzbacher Wirtshaus - Sabine Schmitt

Zutaten:

- 1 kg Sauerkraut
- 1 kg Weißkohl
- 1 kg Schweinebraten (1 Tag vorher braten)
- 3 gr. Zwiebeln
- 5 Zehen Knoblauch gepresst
- 200 g Tomatenmark
- 4 Knoblauch- oder Rinderwürstchen
- Salz, Pfeffer, Wacholder, Kümmel, Lorbeerblatt

Das Sauerkraut abbrühen, auf ein Sieb geben. Weißkohl in Streifen schneiden, ins kochende

Wasser geben, einmal aufkochen lassen, abgießen.

Den Schweinebraten in kleine Würfel schneiden. Die gehackte Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Sauerkraut, Weißkohl, Schweinebraten, Tomatenmark, Gewürze dazugeben, alles mischen. Bei schwacher Hitze dünsten lassen, ständig rühren. Evtl. etwas Brühe dazu geben.

Pikant bis leicht scharf abschmecken.

Einen Tag vorher vorbereiten.

Die Würstchen in heißem Wasser warm machen.

Welsfilet auf sautiertem Weißkohl

Ressmann's Residence - G. Ressmann und Party-Service Christ - A. Rettel

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

750 g Welsfilet
500 g Weißkohl
2 cl Estragonessig
2 Schalotten
1 Fl Riesling trocken
400 g Butter
320 g Reis
5 cl Olivenöl

Anrichten:

Den Weißkohl in der Mitte des Tellers anrichten, Welsfilet auf den Weißkohl legen und die Sauce außen napieren.

Rechts und links anrichten.

Weißkohl in feine Streifen schneiden, 5 cl Olivenöl andünsten mit 5 cl Estragonessig ablöschen und fertigkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten in feine Würfel schneiden, in etwas Butter glasig anschwitzen und mit 500 ml Riesling ablöschen, bis zur Hälfte einreduzieren lassen.

Sud durch ein Sieb passieren, die restliche Butter unterrühren mit Salz und Pfeffer abschmelzen. Welsfilets zu 4 Teilen portionieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tip: Sie können den Fisch auch von Ihrem Fischhändler portionieren lassen. Fisch leicht mehlieren und in Öl anbraten und fertigkochen.

Sauerkrautauflauf

Körpricher Landbräu - Fam. Kriebs-Schwarz

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1 kg Kartoffeln (Püree)
1/2 kg rohes Sauerkraut
1 Ring Hausmacher Leberwurst
Fett für die Auflaufform
20 g Butter

In die gefettete Auflaufform eine Lage Püree, eine Lage Sauerkraut, eine Lage aus dem Darm gedrückte Leberwurst, wiederholen bis Form gefüllt ist. Letzte Lage nach oben Püree. Darauf Butterflocken verteilen.

Bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. im Backofen backen.

Kappesdierdes

Körpricher Landbräu - Fam. Kriebs-Schwarz

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
1,5 kg Weißkraut
6 Scheiben Schweinebauch
100 g Dörrfleisch
1 l Rinderbrühe
Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Weißkraut sechsteln, in 3 cm dicke Scheiben schneiden, waschen.

Schweinebauch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Dörrfleisch und etwas Öl braun braten. Danach Kartoffeln und Weißkraut hinzugeben, mit Rinderbrühe übergießen. Mit Wasser auffüllen bis 2/3 bedeckt sind. Ca. 20 bis 25 Min. kochen lassen.

Gestochener Kappes

Körpricher Landbräu - Fam. Kriebs-Schwarz

Rezept für 8 Personen

Zutaten:

- 1,5 kg Hackfleisch
- 1 mittlerer Kopf Weißkraut
- 1 trockenes Brötchen
- 2 Eier
- 2 Zwiebeln
- Instant braune Sosse, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Hackfleisch, aufgeweichtes Brötchen, gewürfelte Zwiebeln, gehackte Petersilie gut vermengen mit Salz, Pfeffer und Paprika scharf abschmecken.

Weißkraut achteln und zerteilen.

In einem Bräter von ca. 20 cm Durchmesser (den Boden mit Öl bedecken) schichtet man mehrfach 3,5 cm Hackfleisch, 5 cm Weißkraut. Die letzte Schicht muß Weißkraut sein. Anbraten ohne zu rühren. Mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Ca. 60-70 Min. zudeckelt köcheln lassen.

Braunes Sossenspulver mit wenig Wasser anrühren und den Bratensaft binden.

Kappesrolle

Zur Freilichtbühne - Fam. Schmitt

Zutaten:

- 125 g Reis oder Graupen
- 25 g Fett
- 1/2 l Sahne
- Kräuter
- 750 g Kappesblätter
- Sauerrahm, Kümmel, Salz
- gemahlenes gekochtes Huhn

Man dünstet den Reis, oder die Graupen mit etwas Fett oder Rahm weich, vermischt es mit geriebenem Butterkäse und gemahlenes gekochtes Hühnerfleisch und läßt es kalt werden. Von den Kappesblättern werden die Rippen etwas flach geschnitten und die Blätter im Wasser weichgekocht. Dann werden sie gefüllt mit der Maße, zu Rollen geformt und in eine gefettete Pfanne gegeben.

Man bestreicht sie mit Sauerrahm evtl. etwas Kümmel und Salz und backt sie im Rohr etwa 1/4 Stunde bei mittlerer Hitze.

Kohlrouladen

ADAM's Bauernstube - Frau Adam

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Kopf Weißkohl (1000 g)
- Salz

für die Füllung:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Brötchen
- Salz, Pfeffer, Paprika

zum Schmoren:

- Margarine
- klare Fleischbrühe

für die Sosse:

- 200 ml Sahne
- Kartoffelstärke

Weißkohlblätter in Salzwasser ca. 5 Min. kochen, danach abtropfen lassen.

Aus den Zutaten die Füllung herstellen und die Kohlblätter damit füllen, fest umwickeln und mit Garn festbinden.

Margarine im Schmortopf erhitzen, die Kohlrouladen rundherum fein bräunen. Fleischbrühe angießen und in geschlossenem Topf etwa 60 Min. schmoren.

Schmorfond mit der in der Sahne angerührten Kartoffelstärke binden, aufkochen lassen und abschmecken. Kohlrouladen darin servieren.

Steinbuttfilet im Wirsingblatt mit Kerbelsosse

Villa Fayence - Fam. Bettler

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

500 g Steinbuttfilet
Salz, Pfeffer
150 ml Sahne
80 g Karotten
1 Wirsing

für die Kerbelsosse:

1 kleiner Bund Kerbel
1 Schalotte
20 g Butter
125 ml Weißwein
125 ml Fischfond
200 ml Sahne
20 g kalte Butter

Aus dem Steinbutt 4 Scheiben von je 100 g schneiden. Den restlichen Fisch würfeln, leicht anfrieren lassen, salzen, pfeffern und pürieren, dabei die gekühlte Sahne nach und nach zugeben. Die Farce durchpassieren und

kalt stellen.

Die Karotten in Brunoise schneiden und blanchieren. Die äußeren 8 bis 10 Blätter des Wirsings abtrennen, kurz blanchieren und die Blattrippen flachscheiden. Von dem restlichen Kohl den Strunk entfernen, das Gemüse fein zerkleinern und blanchieren.

Die Farce, die Karotten und den zerkleinerten, ausgedrückten Wirsing mischen. Die Wirsingblätter mit der Farce bestreichen, ein Fischfilet auflegen und mit dem Wirsingblatt umhüllen, kühl stellen.

Für die Sosse den Kerbel abzupfen. Die Stiele mit den gewürfelten Schalotten in Butter anschwitzen. Den Weißwein und den Fond zugeben, auf ein Viertel reduzieren. Die Sahne zugeben, die Sosse cremig einkochen und passieren. Den Fisch in 8 bis 10 Minuten über heißem Dampf garen. Die kalte Butter in die Sosse schlagen, die Kerbelblättchen zugeben und nachwürzen.

Den Fisch auf der Sosse anrichten.

Salat „Lisdorfer Feuer Kappes“

Nudel highlights - Heinz Sommerhalder

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

1/2 Weißkohl
280 g Hähnchenbrustfilet in Streifen
0,1 cl Weißwein
0,1 cl Orangensaft 100 %
Ketchup
Curry Indisch
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
Ananas gewürfelt aus der Dose
Biskin Flüssigbutter

Hähnchenbrustfilet in einer beschichteten Pfanne mit Biskin goldbraun anbraten. Weißkohl dazugeben und kurz andünsten. Mit Weißwein löschen und Orangensaft dazugeben. Auf kleiner Flamme 5 Min. köcheln lassen.

Ein guter Schuß Tomaten-Ketchup und ein TL Curry sowie 6 EL Ananas dazugeben. Abschmecken mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer.

Im Kühlschrank abkühlen lassen und mit Garnitur als Salat servieren.

Boudin mit Eingedämpften u. Kappessalat

Piepers Küchenteam

Boudin Zutaten:

Blutwurstmasse
Schweinebauch vorgekocht
Weisskohl
Zwiebeln
Pfeffer, Piment, Nelke

**Den Boudin erhalten Sie täglich frisch
in Piepers Metzgerei!**

Eingedämpfte Zutaten:

200 g Zwiebeln
1, 2kg Kartoffeln
1 l Fleischbrühe
Lorbeerblätter

Die Zwiebeln im Schmalz goldgelb dünsten. Mit Fleischbrühe und den Lorbeerblättern auffüllen. Kartoffeln in der Fleischbrühe weichkochen. Die gekochten Kartoffeln zerstampfen, in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Krautsalat mit Speck

Piepers Küchenteam

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

750 g Weisskohl
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Kümmel
150 g durchw. geräucherter Speck
2 EL Öl
3-4 EL Weinessig

Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kopf vierteln und Strunken herausschneiden. Die Viertel waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Weißkohl in einer Schüssel mit Salz bestreuen und kräftig kneten, bis er weich und saftig wird. Mit Pfeffer und Kümmel würzen. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Das Pfännchen vom Herd nehmen und den Essig angießen. Die Speck-Essig-Sauce heiß über den Kohl gießen und den Salat gut durchmischen.

Bäuerliche Krautpfanne

Piepers Küchenteam

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

100 g durchwachsener Speck
1 große Zwiebel
400 g Lyoner
1 Prise Zucker
800 g Sauerkraut
250 ml saure Sahne
4 TL süsser Paprika
2 TL Speisestärke
2 TL Salz

Den Speck in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Lyoner ebenfalls in Scheiben schneiden. Speckwürfel in einer hohen Pfanne etwa 3 Min. auslassen, den Zucker im Speckfett zergehen lassen. Die Zwiebelscheiben hinzugeben und goldgelb werden lassen. Das Sauerkraut lockerzupfen und in der Pfanne verteilen. Die Wurstscheiben einmischen und 5 Min. dünsten lassen. Einige Male umrühren. Die saure Sahne mit dem Paprikapulver, der Speisestärke und dem Salz verquirlen und über das heiße Kraut geben. Alles noch einmal kurz aufkochen.

Quellennachweis:

„Das Kohlkochbuch“
Mary Hahn Verlag

„Oberösterreichische Bäuerinnen kochen“
1995 Edition Löwenzahn Verlags-GmbH

„Das Kochbuch aus dem Saarland“
Wolfgang Hölten-Verlag

„Vollwertkost mit Genuß“
BLV Verlagsgesellschaft, München

„Dittmarscher Kohlkochbuch“
Verlag Boyens & Co.
CMA Deutschland

Gastronomischer Wegweiser

Diese Betriebe haben sich mit Rezepten beteiligt:

„Villa Fayence“ Hotel-Restaurant

Familie Bettler

Hauptstr. 12, 66798 Wallerfangen

„Itzbacher Wirtshaus“

Sabine und Harald Schmitt

Dechand-Held-Str. 2, 66780 Siersburg

„Carnaby Nudel Highlights“

Heinz Sommerhalden

Am Marktplatz, 66763 Dillingen

„Restaurant Pieper“

Großer Markt, 66740 Saarlouis

„Körpricher Landbräu“

Gaby Kriebs-Schwarz

Bahnhofstr. 40, 66809 Körprich

„Zur Freilichtbühne“ Wald-Hotel-Restaurant

A. + E. Schmitt

66773 Schwalbach-Hülzweiler

„Pehlinger Hof“

Petra und Norbert Adam

66780 Gerlfangen

„Christ“ Party-Service

66798 Wallerfangen

Wir danken für die freundliche Unterstützung der Landwirtschaftskammer für das Saarland und des Landkreises Saarlouis, Amt für Wirtschaft und Verkehr sowie der beteiligten Gastronomie.

Alle Beiträge zum Thema Gesundheit schließen eine medizinische Versorgung nicht aus.

Lisdorf, im September 1999



Impressum

Herausgeber L.F.G. Lisdorfer Frischgemüse Handelsgesellschaft

Anschrift Überherrner Straße 17
66740 Saarlouis
Tel.: 0 68 31 - 4 06 21 u. 4 38 17
Fax: 0 68 31 - 4 68 47

Autoren Heide Müller, Elmar Thewes
Landwirtschaftskammer für das Saarland
66613 Saarbrücken

Druck Heinz Klein GmbH, Saarlouis-Lisdorf

