

## Grünkohl

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1		geräucherte Schweinebacke	mit knapp
knapp 1	l	Wasser	1 Stunde vorkochen, dann
1,5	kg	TK-Grünkohl	zugeben
2		Zwiebel	vorbereiten, würfeln
3	EL	blütenzarte Haferflocken	
1	Messer- spitze	Zimt	
1-2	TL	Senf	
1	Prise	gemahlene Nelken	
		Zucker	aufkochen und 60 – 70 Min. fertig-garen.
4		Mettenden	mit der Rouladennadel anstechen und 40 Min. auf dem Kohl mit erwärmen.
		Salz	zum Abschmecken

## Süße Kartoffeln zu Grünkohl

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1 - 2	kg	festkochende Kartoffeln	vorbereiten und in 3 cm Würfel schneiden
		kaltes Wasser	Würfel kurz abspülen und sorgfältig in Geschirrtüchern trocknen
		Butterschmalz	bei mittlerer Hitze in der Pfanne schmelzen
		Kartoffelwürfel	in das heiße Fett geben und langsam unter wiederholtem Wenden ca. 30 Min. goldbraun braten.
etwas		Butter	dazugeben und mehrmals
		Zucker	überstreuen, damit die Würfel karamellisieren
		Salz	

## Irish-Stew

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
500	g	Lammfleisch	würfeln und die Hälfte in den Topf geben mit
1	kg	Weißkohl	und
700	g	Kartoffelwürfeln	einschichten
1		Zwiebel	würfeln
		Salz, Pfeffer	
¼ - 3/8	l	Wasser	angießen, ankochen und ca. 1 Std. fertig-garen
			Abschmecken und anrichten

## Gefüllter Blumenkohl

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1		Blumenkohl	putzen, in
1/4	l	Wasser	
		Salz	10 bis 15 Min. kochen, vorsichtig im Ganzen herausnehmen, Strunk vorsichtig herausschneiden, aber Kohl muss ganz bleiben! Die Zwischenräume mit
375 g		Hackfleisch	
		Salz	
1		Brötchen	einweichen und zufügen
		Zitronengelb	pikant abschmecken und Blumenkohl füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen
30 g		Butter	
40 g		Mehl	
3/8	l	Blumenkohlwasser und Milch	
		Salz	Mehlschwitze herstellen
2	EL	geriebener Käse	und
		Zitronensaft	zum Abschmecken
1		Eigelb	mit etwas Wasser verrühren und legieren
1		Eiklar	steif schlagen und unterheben Soße über den Blumenkohl füllen
		geriebener Käse	
		Butterflöckchen	darauf verteilen und 25 – 35 Min. bei 225° C backen. 10 Min. in der Nachwärme fertig garen.

## Würziger Wirsing

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1		Knoblauchzehe	hacken
2 - 3	cm	Ingwerwurzel	fein würfeln
1	große	Zwiebel	hacken
2	EL	Öl	erhitzen, obere Zutaten andünsten, nicht verbrennen!
1	kleiner	Wirsing	in dünne Streifen geschnitten andünsten
1	Tasse	Wasser	angießen, 5 – 10 Min. bissfest garen
je 1	Msp.	Salz, Pfeffer, Muskat Koriander, Fenchel oder Dill, Kardamom, Zimt	
		Kokosraspeln	
2	EL	getr. Aprikosen	kleingeschnitten, zufügen durchziehen lassen
2	EL	Chilipulver oder Curry	geben leckere Schärfe!
evtl			
2 - 4	EL	Saure Sahne oder Kokosmilch	zum Schluss unterziehen und anrichten

## Weißkohlsalat Küchenmeister

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1,5	kg	Weißkohl	sehr dicke Blattrippen entfernen, etwas gröber raspeln, gerne mit der Küchenmaschine
1		rote Paprika	vorbereiten, vierteln und mit dem Messer in feine Streifen schneiden
1	Tasse	Zucker, 150g	überstreuen
2	EL	Salz	
2	Tassen	Essig	
1	Tasse	Öl	dazugeben, gut vermischen und 1 – 2 Std. kühlen
			Noch einmal abschmecken.

## Weißkohlsalat Edemannswisch

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1,5	kg	Weißkohl	grob raspeln, in der Schüssel mit dem Stampfer mürbe stampfen.
100	g	Rosinen	in etwas Wasser aufkochen
450	ml Dose	Ananas	Aufguss auffangen, Ananas in Stifte schneiden
350	g	Mayonnaise	mit
ca. 1/2	l	Sahne	
		Zitronensaft	
		Ananasaufguss	
viel		Knoblauch	fein gewürfelt
		Zucker	
		Pfeffer	
		Salz	verrühren und pikant abschmecken
		Zutaten	vermischen, kühlen und evtl. noch einmal abschmecken

## Szegediner Gulasch

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
375	g	durchwachsener Speck	würfeln und gut bräunen
1		Zwiebel	gewürfelt mitbräunen
500	g	Sauerkraut	auflegen
2		Äpfel	schälen, klein schneiden und mit
1	EL	Tomatenmark	
1	Prise	Zucker	
		Paprikapulver	
1/4	l	Wasser	angießen, Topfboden ablöschen und 30 bis 40 Minuten schmoren.
1	Becher	Saure Sahne	zufügen und abschmecken.

Als Beilage dazu Kartoffelbrei und Blattsalat.

Weißkohlsalate+Szegediner Gulasch

## Krautsalat Anne

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1	kg	geputzten Weißkohl	hobeln und mit
1	EL	Salz	verkneten und ziehen lassen.
1		Zwiebel	in feine Würfel schneiden
2		Paprikaschoten	auch würfeln
1	kleine	Chilischote	fein hacken und alles zufügen.
100	ml	Rapsöl	
100	ml	Kräuteressig	
2	EL	Balsamico	
2	EL	Honig	
75	g	Zucker	zusammen aufkochen
		Paprika	zum Würzen, über den
		Kohl	gießen, ziehen lassen

Rezept erstellt: DLZ

30.01.2016

## Currykohl

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1	kg	Weißkohl	Strunk und sehr dicke Blattrippen entfernen, in feine, 5 cm lange Streifen schneiden
1		Zwiebel	in feine Würfel schneiden
2	EL	Rapsöl	erhitzen
		Zwiebelwürfel	glasig dünsten
2	TL	Curry	zufügen, andünsten und dann
		Weißkohlstreifen	
1 1/2	Würfel	Gemüsebrühe	einige Minuten wenden
		Pfeffer	
1/4	l	trockener Cidre oder A-Saft	nach und nach angießen und 15 Min. im geschlossenen Topf garen
2	große	Boskop	schälen und blättrig schneiden eine Hälfte unter das Kohlgemüse heben und 5 Min. mit garen
		zweite Hälfte Apfelstücke gebräunter Butter	in dünsten und zum Anrichten über das Gemüse geben.

## Karamelisierter Kohl

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
4	EL	Zucker	in einer Pfanne schmelzen
1	Schuss	Weißwein	dazugeben und verdampfen lassen.
1	guter EL	Butter	
		Salz	
etwas		Ingwer	fein gewürfelt
500	g	Weißkohl	sehr fein geschnittene Streifen andünsten, mit
1	Tasse	Weißwein	aufgießen und 30 Min. schmoren lassen.

## Chinesisches - Kohl - Allerlei

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
400	g	Weißkohl	
400	g	Gemüse der Saison: Möhren, Porree, Bohnen,	in Stückchen geschnitten
2	EL	Sesamöl	erhitzen, darin
3 - 5	cm	Ingwer	feinst gehackt
2	Zehen	Knoblauch	zerdrücken hineingeben und
		Gemüsestückchen	2 Minuten rühren
etwas		heißes Wasser	
1/2	TL	Salz	
1/2	TL	Curry	
1	EL	Sojasoße	zufügen und zudecken.
1	EL	Austernsoße	3 Min. auf kleinster Flamme köcheln.
		Maisstärke	mit Wasser anrühren, binden
2	TL	Sesamöl	über das angerichtete Gemüse träufeln.

## Rosenkohl-Hirse-Auflauf

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1		Zwiebel	würfeln und in
		Rapsöl	andünsten
120 g		Hirse	dazugeben, andünsten
1	Becher	Brühe	auffüllen
1		Lorbeerblatt	
		Pfeffer	
		Muskat	zufügen und auf kleiner Einstellung ca. 1 Std. ausquellen lassen
1 kg		Rosenkohl	putzen, am Stiel kreuzweise einschneiden 10 Minuten kochen, dann abgießen
4		Eier	verquirlen
80 g		Gouda	reiben und dazugeben
		Pfeffer	
		Salz	würzen
		Hirse	in die gefettete Auflaufform geben
		Rosenkohl	darauf geben
		Eiermasse	darüber geben bei 200° C ca. 25 – 35 Minuten garen.

## Weisskohlsalat „Coleslaw“

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
6 EL		Wasser	
6 EL		Weissweinessig	
1 EL		Mehl	
1 TL		Senfpulver	in einem Topf verrühren.
1 EL		Zucker	
1 TL		Salz	Bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren aufkochen.
6 EL		Sahne	
20 g		Butter	dazugeben und so lange rühren, bis das Fett geschmolzen ist. Soße in eine Schüssel geben.
300 g		Weisskohl	
150 g		Möhren	
2 Stangen		Sellerie	Gemüse putzen, waschen und reiben oder in feine Streifen schneiden.
			Gemüse mit der Soße mischen und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.
		Salz	Salat eventuell noch einmal mit
		Essig	und abschmecken
2 EL		Sonnenblumenkerne	„trocken“ in der Pfanne rösten und etwas abgekühlt über den Salat geben.