



Thema: Weißkohl & Kraut machen die Verdauung laut

Der Weißkohl ist eine Vitaminbombe und kann zum Beispiel durchaus mehr Vitamin C enthalten als Südfrüchte, er unterstützt die Verdauung und enthält antibiotisch wirkende Senf-Öle. Und das Beste ist, jetzt hat er Hochsaison und kommt direkt vom Sonnenhof in Bad Boll zu uns. Weißkohl lässt sich relativ gut lagern, falls Sie nicht gleich eines unserer Rezepte ausprobieren wollen! Also schnell zuschlagen, bevor er zu Sauerkraut weiterverarbeitet wird. Klein geschnittener bzw. gehobelter Weißkohl braucht nur 5 - 7 Minuten in der Pfanne, bis er durch ist. Übrigens: Er schmeckt auch gut in asiatisch angehauchten Gerichten mit etwas Brühe, Ingwer, Sojasauce, Reis, Asia-Nudeln, Paprika, ... Jetzt bekomme ich Hunger.

Kraut & Rüben-Salat für 4 Rohköstler

ca. 500 g Weißkraut
4 Karotten
250 g Schafjoghurt
75 g Mayonnaise
2 TL Zitronenschale
Salz, Pfeffer

Den Weißkohl putzen, äußere Blätter entfernen und in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Ordentlich salzen und mit den Händen kurz durchkneten. Die Karotten schälen, reiben und untermischen. Die Mayonnaise und den Schafjoghurt zusammen glatt rühren. Mit dem Honig, der geriebener Zitronenschale, 4 EL Zitronensaft und Pfeffer würzen. Unter den Salat ziehen und mindestens eine Stunde ruhen lassen. Dann noch mal nachwürzen.

Tipp: Wer Angst vor Schafjoghurt hat, kann auch Sahnejoghurt natur nehmen. Dazu habe ich mir aber auch gerne mal ein paar Bratfilets „Pizza-Pizza“ in die Pfanne. Statt Karotten schmecken auch Mango und Fenchel.

Kohl-Kartoffeln-Lauch-Schichtauflauf für 4 Personen

750 g Lauch
650 g Weißkohl
850 g Kartoffeln
1 EL Butter
Pfeffer, Salz
nach Gusto Kümmel
1 TL Paprikapulver
150 ml Sahne
Salz & Pfeffer
1 Becher Kräuterfrischkäse
wer hat frischer Dill

Lauch putzen, waschen und in 2 cm dicke Ringe schneiden. Kohl entstrunken, und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einem Schmortopf zerlassen. Erst die Hälfte vom Kohl, dann die Hälfte der Kartoffeln und die Hälfte des Lauchs in den Topf einschichten. Kräftig mit Pfeffer, 1/2 TL Paprikapulver, Kümmel und Salz würzen. Selbe Reihenfolge noch mal mit den zweiten Teilen und wieder würzen. Mit Sahne und 700 ml Wasser aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze eine knappe halbe Stunde garen lassen. Zum Schluss den Frischkäse dazu reichen und / oder frischen Dill gehackt.

Tipp: Wenn es Ihnen jetzt in Ihrer Küche oder Wohnung zu sehr nach Kohl riecht, dann empfehlen wir Ihnen eine Duftlampe und unsere feinen ätherischen Öle aus dem Shop. Zum Schichtauflauf empfehlen wir Ihnen etwas Ringbrot aus dem Holzofen für den Sud und ein Glas Pinot Grigio IGT Osteria, Weißwein aus unserem Shop

Schupfnudeln mit Weißkohl für 4 Personen

4 Zwiebeln
800 g Weißkohl
2 EL Öl
160 g Schinkenspeck
oder
200 g Räuchertofu
4 EL Butter
800 g Schupfnudeln
Salz & Pfeffer
Muskat
1/4 Bund Petersilie
150 g Hartkäse

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Beim Weißkohl den Strunk ausschneiden und ihn dann in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer sehr großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit dem Speck darin unter Rühren 2 - 3 Min. hellbraun anbrutzeln. Kohl dazugeben und weitere 4 Min. braten. Dabei bitte immer rühren, rühren, rühren. Jetzt die Pfanne einmal ordentlich ausleeren und die Kohlmischung zur Seite stellen. Dann die Butter in der Pfanne zerlassen und darin die Schupfnudeln von allen Seiten langsam nach Packungsbeilage goldbraun braten. Dann den Kohl wieder dazu geben und noch mal 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Petersilie hacken und mit dem frisch geriebenen, würzigen Käse bestreuen.

Tipp: Schupfnudeln mit Sauerkraut geht klar auch, aber diese Variante ist etwas knackiger, wahrscheinlich noch gesünder und nicht so flüssig. Ich mag es so lieber. Käse obendrauf muss nicht unbedingt, der Allgäuer Bergkäse schmeckt allerdings doch sehr gut dazu :-))