

Sauerkraut aus der Pfanne

4 Portionen

500 g Sauerkraut
Rapsöl
3 EL Rübensirup
etwas Wasser
Pfeffer

Das Sauerkraut in Rapsöl mit 3 EL Rübensirup anbraten und ca. 10 Min. unter Zugabe von etwas Wasser (um das Braunwerden zu verhindern) garen. Mit Pfeffer pikant abschmecken.

Grünkohlsalat mit Orangen (aus frischem Grünkohl)

4 Portionen

500 g frischer Grünkohl

Für das Dressing:

2 EL Zucker
4 Orangen
1 milde, getrocknete Chilischote
2 EL Apfelessig

Den Grünkohl waschen und abzupfen, in Salzwasser 6-8 Min. blanchieren, abtropfen, ausdrücken und abkühlen lassen. Für das Dressing die 2 EL Zucker in der Pfanne karamelisieren und mit dem Saft von 3 der Orangen ablöschen. Mit der gehackten Chilischote würzen. Den Apfelessig dazugeben und einköcheln lassen. Den Grünkohl mit dem Dressing vermengen und 30 Min. ziehen lassen. Die 4. Orange filetieren und kurz vor dem Servieren untermischen. .

Apfel-Sauerkraut-Salat

4 Portionen

500 g Sauerkraut
3 Äpfel
5 EL Öl
Salz
3 EL Zitronensaft
1 EL Zucker
Pfeffer
50 g Meerrettich (frisch oder 1 EL aus dem Glas)
1/2 Bund Petersilie, gehackt

Das Sauerkraut nach Geschmack abspülen und ausdrücken, wird dann milder. Die Äpfel vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden und zum Sauerkraut geben. Öl, Salz, Zitronensaft, Zucker, Pfeffer, Meerrettich und die gehackte Petersilie über den Salat geben und 30 Min. durchziehen lassen

Grünkohl (aus dem Glas) mit Aprikosen

4 Portionen

100 g getrocknete Aprikosen
150 ml Orangensaft
1 kg Grünkohl
200 g Zwiebeln
Butterschmalz
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Zimt, Zucker

Die getrockneten Aprikosen im Orangensaft einweichen. Den Grünkohl abzupfen, waschen, blanchieren und grob hacken. Die Zwiebeln fein schneiden und im Fett (Butterschmalz) glasig anbraten. Den Grünkohl dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Aprikosen mit dem Saft dazugeben. Ca. 45 Min. schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zucker würzen.

Sauerkrautpuffer mit Meerrettich-Preiselbeersahne

4 Portionen

Für die Sauerkrautpuffer:

700 g Kartoffeln
500 g Sauerkraut
6 El. Haferflocken
4 Eier dazugeben
Salz, Pfeffer und Muskat
Öl zum Ausbraten

Dip zu den Sauerkrautpuffern:

200 g Sahne
2 Prisen Salz
2 EL Meerrettich aus dem Glas
2-3 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Für die Sauerkrautpuffer die Kartoffeln schälen und reiben. Das Sauerkraut gut auspressen und mit den Kartoffeln vermengen. Die Haferflocken und die Eier dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Im Öl je 1 Löffel voll Teig von beiden Seiten goldgelb braten.

Für den Dip die Sahne mit 2 Prisen Salz sehr steif aufschlagen. Den Meerrettich und die Preiselbeeren unterheben und kühl stellen.

Tip: *Statt des Dips passt zu den Puffern auch Apfelmus, Schmand mit Kräutern oder die erprobte Zwiebelmarmelade.*

Grünkohlsuppe Kalabreser Art (aus frischem Grünkohl)

4 Portionen

1 kg Grünkohl
Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Altbackene Weißbrotscheiben
Schafskäse

Den Grünkohl waschen, abzupfen, grob hacken und in Salzwasser ca. 10 Min. kochen. Gut abtropfen lassen und dann noch einige Minuten in Gemüsebrühe (nicht zu weich) garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Altbackene Weißbrotscheiben in die Suppenteller legen, die Suppe darüber anrichten und mit Schafskäse bestreuen.

Grünkohlmoussaka (mit tiefgekühlten Grünkohl)

4 Portionen

1 kg Grünkohl (tiefgekühlt)
4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Rapsöl
4 Möhren
Salz, Pfeffer
Thymian
500 g Pellkartoffeln (vom Vortag)

Für die Crème:

2 Eier
200 g Schmand
75 g Emmentaler
Semmelbröseln
Sonnenblumenkerne

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe fein hacken und in etwas Rapsöl glasig dünsten. Die Möhren in Scheiben schneiden und dazugeben. Den Tiefkühl-Grünkohl ca. 10 Min. zugedeckt garen, mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig abschmecken. Die Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform ausfetten, mit Kartoffelscheiben auslegen, dann die Kohlmischung und die Kartoffeln abwechselnd schichten.

Für die Crème die Eier mit dem Schmand und dem geriebenen Emmentaler verrühren und über den Auflauf geben, mit Semmelbröseln und Sonnenblumenkernen bestreuen und bei 200 Grad ca. 25 Min. im Backofen überbacken.

Dessert

Apfelkuchen

4 Portionen

200 g Butter
200 g Zucker
4 Eier
200 g Mehl
1 TL Backpulver
4-5 Äpfel
Zimt und Zucker

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und unterheben. Eine Springform (26cm Durchmesser) ausfetten und 2/3 des Teiges einfüllen. Die Äpfel schälen und in Schnitzel schneiden. Die Teigoberfläche mit Äpfeln abdecken, den Restteig darüber geben und 45 Min. bei 180 Grad (Umluft) backen. Evtl. die Oberfläche nach 30 Min. abdecken. Zum Schluß die Oberfläche mit Zimt und Zucker bestreuen.

Pumpernickelspeise

4 Portionen

1/2 Liter Milch
150 g Schokolade
3-4 EL Zucker
150 g geriebener Pumpernickel
1 Päckchen Vanillezucker
1 Eigelb
1/2 Zitrone (nur Schalenabrieb)
4 Blatt Gelatine
1/4 Liter geschlagene Sahne

3/8 l Milch mit der zerkleinerten Schokolade, Zucker und Pumpernickel unter Rühren zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und den Vanillezucker, die Zitronenschale und das Eigelb dazu geben. Den Topf zurück auf die Platte stellen und ständig !!! rühren und bis kurz vor den Kochpunkt erhitzen. Dann herunternehmen. Die in 1/8 l Milch aufgelöste Gelatine unterrühren und die Speise kühl stellen. Wenn sie anfängt zu gelieren, die Hälfte der geschlagenen Sahne unterheben. Die Speise in Glasschüsseln füllen und mit der restlichen Sahne verzieren.