

THEMA:
Autor:
EXPERTE:
Funktion:

KOHL& Co
Uschi Müller
GRAZIELLA LINDNER
Food Bloggerin

Steckrübe, Rosenkohl, Grün-, Weiß oder Rosenkohl. Dieses Wintergemüse hat Saison, viel Geschmack und liefert Vitamine. Kohlsorten sind richtiges Powerfood.

Food Bloggerin Graziella Lindner bereitet Kohlgerichte mediterran und lecker zu:

Steckrüben-Kartoffel-Stampf mit getrockneten Tomaten

Zutaten:

350 g Kartoffeln
200 g Steckrüben
100 ml Buttermilch
2 Frühlingszwiebeln
30 g getrocknete Tomaten
30 g Butter
etwas Muskat
Salz & Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Kartoffeln und Steckrübe schälen und grob würfeln. Reichlich Wasser mit 1 EL Salz zum Kochen bringen und das Gemüse zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit getrocknete Tomaten fein würfeln, Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und beides in einer Pfanne in geschmolzener Butter ca. 3-4 Minuten glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse abgießen und wieder in den Topf geben, zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten-Frühlingszwiebel-Mischung mit der Butter dazugeben und unterheben.

Gebratener Brokkoli in Chili-Knoblauch-Marinade

Zutaten:

1 Brokkoli
2 Knoblauchzehen
1 TL Chiliflocken
2 EL bestes Olivenöl
1 EL Limettensaft
1 TL Mandelblättchen
Salz & Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Reichlich Wasser mit 1 EL Salz zum Kochen bringen und den Brokkoli darin ca. 2-3 Minuten blanchieren. In der Zwischenzeit sehr kaltes Wasser in eine Schüssel füllen (eventuell Eiswürfel dazugeben) und den Brokkoli mit einer Schaumkelle direkt in das kalte Wasser geben. Nach ca. 1-2 Minuten herausnehmen und abtropfen lassen.

Nun Knoblauch abziehen und in sehr feine Scheiben schneiden. Olivenöl, Chili, Knoblauch und Limettensaft miteinander vermengen und zum Brokkoli geben. Alles in einer heißen Pfanne scharf anbraten. Zum Schluss mit dem Limettensaft beträufeln und den Mandeln garnieren.

Mediterrane Wirsingrouladen aus dem Schnellkochtopf

Zutaten:

1 großer Wirsing

500 g Hackfleisch
125 ml trockener Rotwein
250 ml Gemüsefond
1 Zwiebel
1 Brötchen vom Vortag
1 Ei
100 g durchwachsener Speck
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
1 Stange Lauch
1 Mozzarella
1/2 Bund Petersilie
1 TL Oregano, getrocknet
2 EL Mehl
2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner, schwarz
3 Nelken
Olivenöl
Salz & Pfeffer

außerdem:

1 Schnellkochtopf
8 Rouladennadeln oder etwas Küchengarn

Zubereitung:

Blätter vorsichtig vom Wirsing lösen und die harten Adern am Blattende ausschneiden. Wirsingblätter portionsweise für ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und vorsichtig abschöpfen. Das Wasser zur weiteren Verwendung aufbewahren.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Alles zum Hackfleisch in eine Schüssel geben, Ei und Oregano hinzufügen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mozzarella würfen und ebenfalls dazugeben. Nun das Brötchen fein hacken. Wenn es bereits sehr hart ist, kann man es auch reiben. Brötchen zur Hackmasse geben und gut vermengen. Hackfleisch in 8 Portionen aufteilen und zu ovalen Würsten formen. Zum Füllen je nach Größe der Wirsingblätter entweder ein Blatt oder jeweils zwei kleinere Blätter aufeinanderlegen und das Hackfleisch an den Rand legen. Die Seiten umschlagen und aufrollen, mit Küchengarn oder Rouladen-Nadeln fixieren, damit sich die Rouladen beim Braten nicht wieder aufrollen.

Karotte schälen und in grobe Stücke teilen. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Öl im Schnellkochtopf erhitzen und die Rouladen darin von jeder Seite kräftig anbraten. In der Zwischenzeit den Speck in Würfel schneiden. Rouladen herausnehmen und Speck, Karotten und Lauch dazugeben und anschwitzen. Nach ca. 3 Minuten mit dem Wein ablöschen und den Bratensatz loskochen. Anschließend die Rouladen wieder hineingeben und mit Brühe sowie etwas von dem Wirsingwasser auffüllen. Lorbeer, Pfefferkörner und Nelken hinzugeben und den Schnellkochtopf schließen. (Wer keinen Schnellkochtopf zur Hand hat, muss die Rouladen ca. 1,5 Stunden bei niedriger Temperatur im Topf garen.)

Sobald sich der Druck aufgebaut hat, die Hitze reduzieren und die Rouladen ca. 40 Minuten garen lassen. Anschließend den Topf von der Arbeitsplatte nehmen und ohne Abdampfen abkühlen lassen, bis sich das Druckventil von allein nach unten senkt und den Schnellkochtopf entriegelt. Dann kann er wieder geöffnet werden.

Sud durch ein Sieb geben, auffangen und zum Kochen bringen. Mehl einrühren und eindicken lassen. In der Zwischenzeit die Rouladen vom Küchengarn oder den Nadeln befreien. Rouladen zusammen mit der Sauce servieren.

Gut zu wissen:

Je kürzer Kohl gelagert wird, desto besser bleiben die Vitamine erhalten.

Am besten den Kohl im Gemüsefach ohne Plastik aufbewahren:

- Grünkohl sollte nach 2-3 Tagen,
- Rosenkohl und Wirsing innerhalb von 5 Tagen und
- Wirsing nach spätestens 1 Woche verbraucht werden.
- Rotkohl und Weißkohl können bis zu 4 Wochen gelagert werden.

Wer nicht alles auf einmal verbrauchen kann, sollte die Blätter von außen wegnehmen. Denn durchgeschnittener Kohl trocknet schnell aus.

Rotkohl, Grünkohl und Wirsing lassen sich problemlos aufwärmen. Rosenkohl verliert durch Aufwärmen Geschmack und Konsistenz.

Ein Blähbauch lässt sich verhindern, wenn man Fenchelpulver ins Kochwasser tut und auf Strunk- und Stiel verzichtet.

Weitere Informationen:

Mein Nachmittag, NDR; <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkunde/Steckrueben-Wintergemuese-fuer-Eintopf-und-Mus,steckrueben130.html>

Ratgeber Kochen, NDR https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezeptdb6_id-8083_station-ndrtv.html

Ratgeber Kochen, NDR https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezeptdb6_id-11989_broadcast-1530_station-ndrtv.html

Mein schönes Land, NDR <https://www.ardmediathek.de/ndr/video/mein-schoenes-land-tv/steckruebeneintopf/ndr-fernsehen/Y3JpZDovL25kci5kZS84OTQ0NDE1Ny1iZTZkLTRiZGQtYmIzMS0wNzhZDM0ZjVhNDQ/>

Tim Mälzer kocht, ARD <https://www.daserste.de/unterhaltung/koch-show/tim-maelzer-kocht/rezepte/steckrueben-moehren-gemuese-100.html>

Heimatflimmern, WDR <https://www1.wdr.de/fernsehen/heimatflimmern/mahlzeit-nrw-rezepte-100.html>

Servicezeit, WDR <https://www.ardmediathek.de/wdr/video/servicezeit/steckrueben---altes-gemuese-neu-entdeckt/wdr-fernsehen/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLWU0NTdhZTE5LTY1NGYtNGY3Zi05ZWJjLTcwN2I5MjQ4N2JiOQ/>

Sachsenradio MDR : <https://www.mdr.de/sachsenradio/steckrueben100.html>

BR – Rezepte <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/unsere-land/rezepte/steckrueben-rezepte-102.html>

Schlagworte: ARD, MOMA, Verbraucher, Kochen, Kohl, Steckrübe, Wirsing, Rotkohl, Powerfood, Food Bloggerin,