



Grünkohleintopf (mit Landjägern) (4 Personen)

Zutaten:

1kg Grünkohl
2 Zwiebeln
2 EL Öl
1l Gemüsebrühe
600g Kartoffel
1 EL Senfkörner
Salz, Pfeffer
Schürdter Landjäger

Zubereitung

Grünkohl gründlich waschen, abtropfen lassen und grob zerschneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Grünkohl und 1/4 Liter Brühe zufügen und ca. 45 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.

Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Restliche Brühe und Senfkörner aufkochen. Kartoffeln zufügen und ca. 15 Minuten garen. Anschließend mit der Brühe zum Grünkohl geben. Landjäger klein schneiden und zum Grünkohl geben und ca. 5 Minuten mit garen. Grünkohl-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünkohlgratin

Zutaten:

ca. 600 g Grünkohl
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
Meersalz, Pfeffer
ca. 1/4 l Gemüsebrühe
160 ml Sahne
10 g Butter
50 g Walnusskerne
1 Ei

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Den Grünkohl putzen, waschen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Grünkohl etwas ausdrücken, dazugeben und mit andünsten. Die Gemüsebrühe zum Grünkohl gießen und bei milder Hitze 30 Min. leise köcheln lassen. Nach 15 Min. die Sahne zugeben und mitkochen lassen. Eine Gratinform mit Butter ausfetten und den Grünkohl hineingeben. Die Nusskerne fein hacken und mit dem Ei vermengen. Auf dem Grünkohl verteilen. Das Gratin im Ofen bei 225 Grad (Gas 4) in 10 Min. überbacken.

Dazu schmecken Röstkartoffeln.



Rettichsalat mit Apfel, Birne und Walnüssen

Zutaten:

ca. 500 g schwarzer Rettich
1 Apfel
1 Birne
60 g Walnüsse
100 ml Sahne
3 EL Raspöl
1-2 EL Aceto Balsamico
1 Prise Meersalz
1 EL Ahornsirup oder
Agavendicksaft

Zubereitung

Rettich schälen und raspeln, Äpfel waschen und raspeln, Birnen in feine Stifte schneiden, Walnüsse fein hacken. Aus Sahne, Öl, Essig, Salz und Ahornsirup ein Dressing herstellen und süß-sauer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.

Kohlrabi-Möhrengemüse mit Kräuterrahm

Zutaten:

2-3 Kohlrabi
ca. 500 g Möhren
30 g Butter
Rohrohrzucker
500 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz
Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1-2 EL Senf
150 g Crème fraîche
2 EL Gartenkräuter TK

Zubereitung

Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben, mit Rohrohrzucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 7-10 Minuten dünsten. Dann Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf und Crème fraîche zugeben und abschmecken. Die Kräuter unterheben.