

Lothars Gemüseküche Spitzkohl

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 02.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Geschmorter Spitzkohl	1
2	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	3
2.1	Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin	3
2.2	Bunter Spitzkohl-Auflauf mit Klößchen	3
2.3	Bunter Spitzkohl-Topf	4
2.4	Cocido madrilenno - Eintopf auf Madrider Art	4
2.5	Feines Kohl-Gratin mit Sesam	5
2.6	Frühlingsgemüse-Gratin	6
2.7	Gemüse-Gratin mit Schweinelendchen	7
2.8	Kartoffel-Kohl-Suppe	7
2.9	Spitzkohl-Auflauf mit Hackklößchen	8
2.10	Spitzkohl-Eintopf	8
2.11	Spitzkohl-Eintopf mit Möhren und Kartoffeln	9
2.12	Spitzkohl-Eintopf mit Würstchen	10
2.13	Spitzkohl-Filet-Gratin mit Pfifferlingen	10
2.14	Spitzkohl-Gratin mit Mett in Käsesoße	11
2.15	Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf	12
2.16	Spitzkohlaufauf mit Lachs	12
2.17	Spitzkohleintopf	13
2.18	Spitzkohleintopf	13
3	Fischgerichte, Meeresfrüchte	15
3.1	Lachs mit Meerrettich & Spitzkohl	15
3.2	Rotbarben auf Spitzkohlbett	15
4	Fleischgerichte, Innereien	17
4.1	Braten vom Schwein mit Möhren und Filderkohl und Pfefferschmand	17
4.2	Filderkohl mit Sonntagsbraten	17
4.3	Honig-BBQ-Kaninchen mit feinem Spitzkohl und Senf-Zabaione	18
4.4	Honigglasiertes Schweinefilet mit Chilispitzkohl und Sesamreisplätzchen	19
4.5	Kasseler im Teiggitter mit Spitzkohl	19
4.6	Petersilien-Frikadelle mit Rahmsauce, dazu Spitzkohl mit Tomatenconcassé und Kartoffel-Dinkel-Auflauf	20
4.7	Sauerbraten auf glasiertem Spitzkohl	21
4.8	Schweinerücken unter der Senfkruste mit karamellisiertem Spitzkohl	22
4.9	Spitzkohlsalten und Kasseler mit Pilzrahm	22

5	Geflügelgerichte	25
5.1	Hähnchenbrust in Spitzkohlhülle	25
5.2	Kurz gebratene Putenröllchen auf Spitzkohl à la Crème mit Kartoffel- talern	25
5.3	Pfeffer-Putenbraten auf Spitzkohl	26
5.4	Putenrollbraten mit Pilzfüllung, Spitzkohl und Serviettenknödel	27
6	Grundlagen, Informationen	29
6.1	Spitzkohl	29
6.2	Spitzkohl	29
6.3	Spitzkohl	30
7	Kartoffel-, Gemüsegerichte	31
7.1	Feurige Spitzkohlpfanne	31
7.2	Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen	31
7.3	Gebratener Spitzkohl mit Tomaten	32
7.4	Kohl in Käse-Kräuter-Sahne	32
7.5	Pikant gefüllte Spitzkohl-Röllchen	33
7.6	Pikante Spitzkohlrollchen	34
7.7	Scharfer Spitzkohl mit Steakstreifen	34
7.8	Spitzkohl	34
7.9	Spitzkohl auf Polnische Art	35
7.10	Spitzkohl in Currysahne	35
7.11	Spitzkohl in Senfsoße	36
7.12	Spitzkohl mit Butterbröseln	36
7.13	Spitzkohl mit Käse auf Bauernbrot	37
7.14	Spitzkohl mit Knusperbröseln und Ei	37
7.15	Spitzkohl mit Mettwurst	38
7.16	Spitzkohl mit Möhren-Salsa	38
7.17	Spitzkohl mit Paprika & Mozzarella	39
7.18	Spitzkohl mit Saucen	40
7.19	Spitzkohl mit Suppenfleisch	40
7.20	Spitzkohl polnisch mit brauner Butter, hartgekochtem Ei und gekoch- tem Schinken	41
7.21	Spitzkohl-Pfanne mit Garnelen	41
7.22	Spitzkohl-Pfanne mit Röstbrot	42
7.23	Spitzkohl-Pfanne mit Sesam	43
7.24	Spitzkohl-Ragout mit Käsesoße	43
7.25	Spitzkohl-Rouladen mit Feta	44
7.26	Spitzkohl-Wickel mit Salsiccia	44
7.27	Spitzkohlbratlinge mit Radieschensauce	45
7.28	Spitzkohlrouladen mit gekochtem Schinken	46
7.29	Spitzkohlscheiben mit Tomaten	47
7.30	Überbackener Spitzkohl	48

8	Mehlspeisen, Nudeln	49
8.1	Crêpes-Rouladen mit Spitzkohlfüllung	49
8.2	Gefüllte Wan-Tan-Blätter mit Tofu auf Spitzkohl	49
8.3	Gratinierte Spitzkohl-Farfalle mit Rosinen Farfalle gratinate con cavolo ed uva secca	50
8.4	Käse-Spätzle mit Spitzkohl & Pilzen	51
8.5	Nudeln mit scharfem Kohl & Garnelen	51
8.6	Spaghetti mit Spitzkohlsahnesosse Spaghetti con salsa di panna e cavolo	52
8.7	Spitzkohlstrudel mit Radieschen-Rettich-Salat	52
9	Reisgerichte	55
9.1	Spitzkohlrisotto	55
10	Salate	57
10.1	Schneller Spitzkohlsalat	57
10.2	Spitzkohl-Orangen-Salat mit Honig-Senfdressing und Gorgonzola Insalata di cavolo ed arance	57
10.3	Spitzkohl-Salat mit Nuggets	58
10.4	Spitzkohlsalat	58
10.5	Spitzkohlsalat	59
10.6	Spitzkohlsalat	59
10.7	Spitzkohlsalat	60
10.8	Spitzkohlsalat	60
10.9	Spitzkohlsalat	60
10.10	Spitzkohlsalat	61
10.11	Spitzkohlsalat	62
10.12	Spitzkohlsalat an Kresse-Vinaigrette	62
10.13	Spitzkohlsalat mit Bacon-Chips	62
10.14	Spitzkohlsalat mit Rosinen und Pancetta	63
11	Sonstiges	65
11.1	Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip	65
12	Vorspeisen, Suppen	67
12.1	Sommerliche Kohlsuppe	67
12.2	Spitzkohlsuppe	67
12.3	Spitzkohlsuppe mit Speck-Croûtons	68

1 Beilagen

1.1 Geschmorter Spitzkohl

1 Spitzkohl (500 g)

60 g Butter

2 EL Schalottenwürfel

1 TL Knoblauchwürfel

100 ml Fleischbrühe (a. d. Glas)

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

2 EL Schnittlauchröllchen (2 cm lang)

Den Spitzkohl putzen, vierteln, dabei die harten Strunkteile entfernen.

20 g Butter in einem breiten Topf schmelzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Spitzkohlviertel hineinlegen, kurz anbraten, mit der Fleischbrühe aufgießen, zudecken und bei milder Hitze 10 -15 Minuten schmoren.

Den Spitzkohl mit Schmorfond begießen. Den Fond mit der restlichen Butter binden. Den Kohl salzen, pfeffern, wieder mit Sauce beschöpfen und mit Schnittlauch bestreuen.

Den Spitzkohl zu den überbackenen Lammkoteletts servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen als Beilage:

Zubereitungszeit: 30 Minuten

pro Portion: 142 kcal / 594 kJ; E 3 g, F 13 g, KH 4 g

2 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

2.1 Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin

500 g Kartoffeln	1 EL (20 g) Butter/Margarine
1 Blumenkohl (750 g)	1 TL Curry
1 klein. Spitzkohl (ca. 600 g)	1 EL (15 g) Mehl
1/2 l Gemüsebrühe	Salz, weißer Pfeffer
1 EL Sesam	Fett für die Form
1 klein. Zwiebel	1 Pkg. (200 g) Gratinkäse (z. B. Finello)

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Spitzkohl putzen, vierteln und waschen. Blumenkohl und Spitzkohl in kochender Brühe zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen und die Brühe dabei auffangen.

Sesam ohne Fettzugabe goldgelb rösten, herausnehmen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Fett erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Curry und Mehl kurz darin anschwitzen. Mit 3/8 l Gemüsebrühe und Milch ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen, abschrecken, schälen. Spitzkohlviertel in jeweils 3 Spalten schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Eine große Gratinform fetten. Kartoffeln an den Formrand legen. Blumenkohl und Spitzkohl in die Mitte geben. Alles mit Soße übergießen. Mit Käse und Sesam bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten goldbraun backen.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion: 380 kcal / 1590 kJ; E 23 g, F 20 g, KH 25 g

2.2 Bunter Spitzkohl-Auflauf mit Klößchen

1 Brötchen (vom Vortag)	weißer Pfeffer
750 g kleine Kartoffeln	2 EL + etwas Öl
250 g Möhren	150 g Schlagsahne
1 Spitzkohl (ca. 600 g)	150 g Doppelrahm-Frischkäse
Salz	1/2 Bund/Töpfchen Thymian
1 Zwiebel	1/2 Bund/Töpfchen Kerbel oder Petersilie
400 g gemischtes Hackfleisch	evtl. Kräuter zum Garnieren
1 Ei	

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Kartoffeln waschen und 15-20 Minuten kochen. Dann abschrecken und schälen. Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Spitzkohl putzen, waschen und grob schneiden. Beides zugedeckt in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen, anschließend abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Klößchen daraus formen, in 2 EL heißem Öl rundherum ca. 5 Minuten braten. Alle vorbereiteten Zutaten in eine geölte Auflaufform füllen.

Für die Soße Sahne und Frischkäse verrühren und erhitzen. Kräuter waschen, hacken, in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soße gleichmäßig über die Auflaufzutaten verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E- Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten überbacken. Mit frischen Kräutern bestreuen und garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 660 kcal / 2770 kJ; E 32 g, F 40 g, KH 38 g

2.3 Bunter Spitzkohl-Topf

1/2 Spitzkohl oder 1/4 Wirsing (ca. 300 g)	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
200 g Kartoffeln	etwas Schnittlauch
1-2 Möhren (ca. 150 g)	1 EL (20 g) saure Sahne
1 EL Schinkenwürfel	Salz, Pfeffer
1-2 TL Öl	Muskat

Kohl putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen und waschen. Kartoffeln würfeln, Möhren in Scheiben schneiden.

Schinken in einem Topf im heißen Öl auslassen, herausnehmen. Kartoffeln und Gemüse im Bratfett andünsten. 1/4-3/8 l Wasser angießen und aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt 15-20 Minuten köcheln.

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Saure Sahne unter das Gemüse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eintopf mit Schinken und Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca.: 340 kcal / 1420 kJ; E 17 g, F 10 g, KH 43 g

2.4 Cocido madrilenno - Eintopf auf Madrider Art

3 Zwiebeln	150 g durchw. Räucherspeck
3 Knoblauchzehen	250 g Knoblauch-Hartwurst (z. B. Chorizo-Wurst)
400 g Möhren	150 g Serrano-Schinken (Stück)
2 Tomaten	1 Spitzkohl (ca. 600 g)
1 kg Rindfleisch (a. d. Keule)	750 g Kartoffeln
Salz	1 Dos. Kichererbsen (850 ml)
1 EL Pfefferkörner	100 g Fadennudeln
2-3 Lorbeerblätter	1 Bd. Petersilie
Pfeffer	
1 Hähnchenbrust mit Knochen (ca. 375 g)	

Zwiebeln schälen, vierteln. Knoblauch schälen. Möhren, bis auf 2, schälen und waschen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen. Rindfleisch waschen. Alles mit 1 1/2 TL Salz, Pfefferkörnern, Lorbeer in gut 2 1/2 l Wasser aufkochen. Zugedeckt ca. 2 1/2 Stunden köcheln. Den Schaum abschöpfen.

Hähnchenbrust waschen. Mit Speck nach ca. 1 3/4 Stunden in die Brühe geben. Wurst und Schinken 15 Minuten mitgaren.

Kohl putzen, waschen und in Spalten schneiden. Kartoffeln und 2 Möhren schälen, waschen. Möhren in Scheiben schneiden. Fleisch herausheben. Brühe durchsieben, in den Topf zurückgießen. Kartoffeln darin ca. 20 Minuten kochen. Erbsen abtropfen. Mit Kohl und Möhren 10 Minuten mitgaren.

Hähnchen von Haut und Knochen lösen. Schinken, Wurst, Speck und gesamtes Fleisch in Scheiben schneiden. In der Brühe erhitzen. Abschmecken.

Nudeln ca. 3 Minuten kochen. Abschrecken, abtropfen lassen. Petersilie waschen, hacken. Fleisch und Gemüse mit etwas Brühe anrichten. Nudeln und Petersilie in die übrige Brühe geben und extra reichen.

Dazu: frisches Landbrot. Getränk: kräftiger Rotwein.

Mengenangabe: 6-8 Personen:

Zubereitungszeit ca. 3 1/2 Std.

pro Portion ca.: 830 kcal / 3480 kJ; E 71 g, F 42 g, KH 35 g

2.5 Feines Kohl-Gratin mit Sesam

500 g Kartoffeln	1 TL Curry
1 Blumenkohl (ca. 750 g)	1 EL (15 g) Mehl
1 klein. Spitzkohl (ca. 600 g)	100 ml Milch
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)	Salz
1 EL Sesam	weißer Pfeffer
1 klein. Zwiebel	Fett für die Form
1 EL (20 g) Butter/Margarine	200 g Gratin-Käse (z. B. Greyerzer)

Kartoffeln waschen und in wenig Wasser ca. 20 Minuten zugedeckt garen.

In der Zwischenzeit Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Spitzkohl putzen, vierteln und waschen. Blumenkohl und Spitzkohl in kochender Brühe zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Kohl abtropfen lassen und die Brühe dabei auffangen.

Sesam ohne Fettzugabe in einer Pfanne goldgelb rösten, sofort herausnehmen. Zwiebel schälen, würfeln. Fett erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Curry und Mehl kurz darin anschwitzen. Mit 1/2 l Gemüsebrühe und Milch ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen, abschrecken und schälen. Spitzkohlviertel in jeweils 3 Spalten schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Eine große Gratinform fetten. Kartoffeln an den Formrand legen. Blumenkohl und Spitzkohl in die Mitte geben. Alles mit Soße übergießen. Mit Käse und Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten goldbraun backen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 380 kcal / 1590 kJ; E 23 g, F 20 g, KH 25 g

2.6 Frühlingsgemüse-Gratin

750 g fest kochende Kartoffeln

1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)

3 mittelgroße Möhren (ca. 300 g)

1 Spitzkohl (ca. 850 g)

1 Bd. Lauchzwiebeln

Salz, weißer Pfeffer

Muskat

100 g Gouda oder Comte (Stück)

6 Eier (Gr. M)

1/2 l Milch

250 g Schmand oder Creme fraîche

Fett für die Fettpfanne/Form

evtl. Petersilie und Dill

Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen. Möhren in Stücke, Spitzkohl in Spalten und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Blumenkohl in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 10-12 Minuten dünsten. Möhren nach ca. 5 Minuten zugeben und mitgaren. Spitzkohl in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Käse reiben. Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Gemüse abtropfen lassen. Eier, Milch und Schmand verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Käse unterrühren.

Gemüse und Kartoffeln in einer gefetteten Fettpfanne (mind. 3,5 cm tief) oder einer großen flachen Auflaufform verteilen. Eiermilch darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen. Mit Petersilie und Dill garnieren.

Getränk: Saft- oder Weinschorle.

Mengenangabe: 4-5 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 550 kcal / 2310 kJ; E 31 g, F 30 g, KH 36 g

2.7 Gemüse-Gratin mit Schweinelendchen

1 Spitzkohl (ca. 600 g)	2 geh. EL (40 g) Mehl
1 Bd. Möhren (ca. 500 g)	100 g Schlagsahne
2 Kohlrabi (ca. 600 g)	2-3 EL Zitronensaft
600 g Schweinefilet (s. Tipps)	evtl. Kerbel, Basilikum,
Salz, weißer Pfeffer	Zitronenmelisse und Zitronen- oder
1-2 EL Öl	Limettenscheibe zum Garnieren
2 EL (30 g) + etwas Butter/Margarine	

Gemüse putzen bzw. schälen (evtl. etwas Möhrengrün stehen lassen) und waschen. Spitzkohl vierteln, Strunk herausschneiden. Kohlspalten in grobe Stücke schneiden. Möhren halbieren und Kohlrabi in Spalten schneiden.

Filet evtl. waschen, trockentupfen und würzen. Im heißen Öl rundherum goldbraun anbraten. Dann bei schwacher bis mittlerer Hitze weitere 12-15 Minuten braten. Herausnehmen. Bratensatz mit ca. 200 ml Wasser ablöschen, beiseite stellen.

In einem weiten Topf ca. 1/2 l leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Möhren und Kohlrabi darin zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Kohl nach ca. 5 Minuten zufügen. Gemüse abtropfen lassen. Fond dabei auffangen.

2 EL Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Sahne, Braten- und Gemüsefond einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Filet in dicke Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse in eine flache gefettete Auflaufform verteilen. Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken. Garnieren. Dazu: neue Kartoffeln oder Röstkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 470 kcal / 1970 kJ; E 43 g, F 22 g, KH 21 g

2.8 Kartoffel-Kohl-Suppe

<i>Zutaten</i>	1 l Fleischbrühe
1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
500 g Spitzkohl	1 TL Kümmel
500 g Kartoffeln	Salz
2 ungebrühte Bratwürstchen	Pfeffer
2 EL Öl	1 Bd. Petersilie

Zwiebel abziehen, würfeln. Spitzkohl putzen, in Streifen schneiden, waschen. Kartoffel schälen, waschen in Scheiben schneiden. Aus Bratwürsten kleine Klößchen drehen. Gemüse in Öl andünsten. Fleischbrühe angießen und aufkochen. Lorbeerblatt und Kümmel zufügen. 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 10 Minuten die Klöße zufügen. Mit gehackter Petersilie anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

2.9 Spitzkohl-Auflauf mit Hackklößchen

1 Brötchen (vom Vortag)	1-2 EL Öl
750 g kleine Kartoffeln	2 EL (30 g) Butter/Margarine
3 mittelgroße Möhren	2 EL Mehl, leicht gehäuft
1 klein. Spitzkohl (ca. 600 g)	100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer	5-6 Stiele Thymian
1 Zwiebel	1/2 Töpfchen Kerbel
400 g gemischtes Hack	Fett für die Form
1 Ei	50-75 g Raclette oder Gouda
2 TL mittelscharfer Senf	

Brötchen einweichen. Kartoffeln waschen und zugedeckt 18-20 Minuten kochen. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen. Möhren würfeln, Kohl in Stücke schneiden. Gemüse in ca. 3/4 l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen, Gemüsewasser auffangen und 1/2 l abmessen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit Hack, ausgedrücktem Brötchen, Ei, Salz, Pfeffer und Senf verkneten. Daraus kleine Klößchen formen. Im heißen Öl rundum ca. 5 Minuten braten. Fett erhitzen. Mehl darin an-schwitzen. Gemüsewasser und Sahne einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Kräuter waschen, abzupfen und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abschrecken und schälen. Mit Gemüse und Klößchen in eine gefettete Auflaufform schichten. Soße darüber gießen und Käse darüber reiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken. Getränk: kühles Bier od. Cidre.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 600 kcal; E 35 g, F 31 g, KH 40 g

2.10 Spitzkohl-Eintopf

150 g Zwiebeln	1 Spitzkohl (ca. 600 g)
750 g gemischtes Hack	Salz
20 g Butterschmalz	Pfeffer a. d. Mühle
500 g Kartoffeln	Muskatnuss (frisch gerieben)
1/4 l Brühe (Instant)	50 g Gruyère (oder ein anderer würziger Hartkäse)
250 g Möhren	

Zwiebeln pellen, halbieren und in Spalten schneiden. Das Hack in dem heißen Butterschmalz kräftig anbraten. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und zugeben. Das Ganze mit Brühe auffüllen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze im zugedeckten Topf garen. In der Zwischenzeit die Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren und Kohl zum Hack geben und alles weitere 8-10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Käse reiben und zum Eintopf servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca.: 0 kcal / 3427 kJ; E 44 g, F 55 g, KH 31 g

2.11 Spitzkohl-Eintopf mit Möhren und Kartoffeln

100 g Vierkorngetreide (Reformhaus)	400 g Kartoffeln
1 1/2 l Steinpilz-Hefebühe	30 g Butter
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Stange Porree	1/2 Bd. Bohnenkraut
100 g Knollensellerie	1 Spitzkohl (ca. 800 g)
300 g Möhren	

Getreide in 250 ml Brühe ca. 30 Min. garen. Zwiebel abziehen, hacken. Porree waschen, putzen, würfeln. Sellerie, Möhren, Kartoffeln schälen, abbrausen. Sellerie in Würfel, Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Stücke teilen. Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gemüse zufügen, mitdünsten. Übrige Brühe angießen, salzen, pfeffern. Bohnenkraut abbrausen, trockenschütteln, zufügen. Etwa 10 Min. garen. Spitzkohl putzen, abbrausen, klein schneiden, dazugeben. Weitere ca. 10 Min. garen. Bohnenkraut entfernen. Getreide unterheben und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 390 kcal; E 14 g, F 17 g, KH 55 g

2.12 Spitzkohl-Eintopf mit Würstchen

1 mittelgroße Zwiebel	1 Spitzkohl (600 g)
200 g Möhren	150 g TK-Erbsen
500 g Kartoffeln	4 Wiener Würstchen (à 100 g)
1 EL Butter/Margarine	Salz, weißer Pfeffer
2 EL Gemüsebrühe (Instant)	evtl. einige Spritzer Worcestersoße
1 kl. Blumenkohl (ca. 750 g)	1/2 Bd. Petersilie

Zwiebel schälen und fein hacken. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.

Fett in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren und Kartoffeln zugeben und kurz mit andünsten. Mit 1 1/4 l Wasser ablöschen, aufkochen und die Brühe darin auflösen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in Streifen schneiden. Gesamten Kohl nach 10 Minuten im Eintopf mitgaren. Erbsen ca. 5 Minuten vor Garzeitende zugeben und mitgaren.

Würstchen in Scheiben schneiden und im Eintopf erhitzen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und evtl. einigen Spritzern Worcestersoße abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 440 kcal / 1840 kJ; E 20 g, F 26 g, KH 0 g

2.13 Spitzkohl-Filet-Gratin mit Pfifferlingen

250 g Pfifferlinge	2 EL (30 g) Butter/Margarine
2 mittelgroße Zwiebeln	2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
50 g geräucherter durchwachsener Speck	1/4 l Milch
4-6 Stiele Majoran	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 Schweinefilets (à ca. 300 g)	100 g Gouda (im Stück)
2 EL Öl	geriebene Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	Fett für die Form
1 kg Spitzkohl oder Wirsing	

Pfifferlinge putzen, evtl. waschen und gut abtropfen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Speck ebenfalls würfeln. Majoran waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen.

Schweinefilets evtl. waschen, trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin rundherum ca. 10 Minuten braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Speck im heißen Bratfett knusprig auslassen. Zwiebeln kurz mitbraten. Pilze zugeben und 4-5 Minuten braten. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen.

Kohl putzen, waschen und in Stücke schneiden. In gut 1/4 l kochendem Salzwasser zugedeckt 8-10 Minuten dünsten. Anschließend abgießen, Gemüsewasser dabei auffangen. Fett im Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Milch, Gemüsewasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Käse fein reiben und unterrühren. Soße mit Pfeffer, Muskat und wenig Salz abschmecken.

Filets in Scheiben schneiden. Pfifferlinge und Kohl in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Fleisch darauf legen. Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen. Mit Rest Majoran garnieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 550 kcal / 2310 kJ; E 46 g, F 33 g, KH 13 g

2.14 Spitzkohl-Gratin mit Mett in Käsesoße

500 g Kartoffeln	1 EL (20 g) Mehl
1 klein. Spitzkohl (ca. 500 g)	75 g Hartkäse (z. B. Greyerzer)
1 klein. Blumenkohl (ca. 500 g)	weißer Pfeffer
250 g Schweinemett	2 EL Paniermehl
1 Zwiebel	1 EL Butter/Margarine
Fett für die Form	etwas Petersilie
1/8 l Milch	

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.

Gemüse putzen, waschen. Spitzkohl in Stücke, Blumenkohl in Röschen schneiden. Beides in gut 3/8 l kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten dünsten. Abtropfen und Gemüsewasser auffangen.

Mett im heißen Öl krümelig anbraten. Zwiebel schälen, hacken, mit andünsten. Kartoffeln abgießen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Kohl und Mett darauf verteilen.

Gemüsewasser aufkochen. Milch und Mehl verquirlen, die Flüssigkeit damit binden. 3-4 Minuten köcheln. Käse reiben und in der Soße schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Auflauf gießen. Paniermehl und Fett in Flöckchen daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten goldgelb überbacken. Petersilie waschen, hacken und überstreuen.

Mengenangabe: 3-4 Pe

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.

pro Portion ca.: 520 kcal; E 25 g, F 31 g, KH 32 g

2.15 Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf

1 kl. Spitzkohl (800 g)	100 ml Sahne
700 g Kohlrabi	Salz
300 g Möhren	Pfeffer
30 g Butter	Muskat
25 g Mehl	40 g Kürbiskerne
200 ml Gemüsebrühe	20 g Butter
150 ml Milch	50 g Semmelbrösel

Spitzkohl waschen, putzen, vierteln und in 4 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi und Möhren waschen, putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Spitzkohl 2 Minuten, Kohlrabi und Möhren 5 Minuten blanchieren. Butter im Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Mehl hinzufügen, anschwitzen, mit Gemüsebrühe, Milch und Sahne ablöschen und 2 Minuten auf 0 kochen. Mit den Gewürzen abschmecken. Kürbiskerne im Universalzerkleinerer hacken und in der Butter auf höchster Einstellung anrösten. Semmelbrösel untermischen. Gemüse in eine Auflaufform schichten, die Soße darübergießen, die Kürbisbrösel darüber verteilen und den Auflauf im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen 15-20 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

2.16 Spitzkohlaufauf mit Lachs

500 g Spitzkohl	200 g Frischkäse
Salz	150 ml Sahne
300 g Lachsfilet	2 Eier
1/2 Bd. Petersilie	1 Knoblauchzehe
1/2 Bd. Dill	<i>AUSSERDEM</i>
1/2 Bd. Schnittlauch	Butter für die Form
Salz, Pfeffer	

Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. In Salzwasser 5 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Den Lachs in mundgerechte Würfel schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Hälfte des Dills mit dem Lachs vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die restlichen Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Kräuter fein schneiden und mit dem restlichen Dill unter den Frischkäse rühren. Die Sahne und die Eier unterrühren. Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und zum Frischkäse geben. Eine feuerfeste Form mit Butter austreichen. Den Spitzkohl einfüllen und mit der Hälfte der Kräutercreme bedecken. Den gewürzten Kräuterlachs darauf verteilen. Den Rest der Kräutercreme über den Lachs gießen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 30 bis 35 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Personen

2.17 Spitzkohleintopf

600 g Schweinenacken	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g Gemüsezwiebeln	1/2 l Fleischbrühe
40 g Holland-Butter	1 Spitzkohl, etwa 1,25 kg
gemahlener Kümmel	400 g Kartoffeln
Salz	200 g Holland-Schnittkäse mit Kümmel

Fleisch abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel, geschälte, geviertelte Zwiebeln in Streifen schneiden. Beides in der heißen Butter etwa 15 Minuten anbraten.

Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen, aufkochen und das Fleisch weitere 15 Minuten garen.

Kohl putzen, vierteln, waschen, abtropfen lassen, in schmale Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Gewaschene Kartoffeln schälen und würfeln. Zum Fleisch geben und den Eintopf noch etwa 15 Minuten garen, bis Kohl und Kartoffeln weich sind.

Käse würfeln, unterheben und leicht schmelzen lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.18 Spitzkohleintopf

1 kg Spitzkohl	Speck
500 g Kartoffeln	4 geräucherte Mettwürste
1 Zwiebel	2 EL Butter
100 g fein gewürfelter durchwachsener	Salz, Pfeffer

Den Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Speckwürfel auslassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Spitzkohl und die Kartoffeln zufügen. Kurz dünsten und mit etwa 500 ml Wasser auffüllen. Die Würste zufügen. Den Eintopf etwa 25 bis 30 Minuten garen lassen. Vor dem Servieren die Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Apfelmus servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

3 Fischgerichte, Meeresfrüchte

3.1 Lachs mit Meerrettich & Spitzkohl

2 Scheib. (ca. 80 g) Weißbrot oder Toast	(frisch oder Glas)
4-5 EL Sesam	Salz
1 Spitzkohl (ca. 1 kg)	Pfeffer
2 mittelgroße Zwiebeln	Zucker
50 g Butter/Margarine	600-800 g Lachsfilet (ohne Haut)
2 geh. EL Mehl	1-2 Eier
400 ml Fischfond (Glas) oder Gemüsebrühe	2-3 EL Öl
100 g Schlagsahne	frische Meerrettichraspel
2-3 TL geriebener Meerrettich	

Brot fein mahlen und mit Sesam mischen. Kohl putzen, waschen, halbieren und Strunk herauschneiden. Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Hälfte Zwiebeln in Hälfte heißem Fett andünsten. Mit 1 geh. EL Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Fond und Sahne angießen, aufkochen. 3-4 Minuten unter Rühren köcheln. Mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Soße warm stellen.

Kohl und übrige Zwiebeln in Rest heißem Fett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8-10 Minuten dünsten. Öfter umrühren.

Lachs waschen, trocken tupfen, in 4-6 Tranchen schneiden. Eier verquirlen. 1 geh. EL Mehl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Lachs erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Brot-Sesam-Mischung wenden. Panade etwas andrücken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lachs darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Lachs auf dem Spitzkohl mit etwas Meerrettichsoße anrichten. Mit Meerrettichraspeln garnieren. Rest Soße separat reichen.

Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 870 kcal; E 46 g, F 53 g, KH 45 g

3.2 Rotbarben auf Spitzkohlbett

4 küchenfertige Rotbarben (je etwa 250 g)	1 EL Zitronensaft
1 Bd. Basilikum oder Petersilie	1 Spitzkohl (etwa 500 g)
3 EL Butter	1 Zwiebel große
3 Knoblauchzehen	2 EL Butterschmalz
Salz	0.25 l Weißwein trockener
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	Butterflöckchen Zum Belegen:

1. Die Fische abspülen und trockentupfen. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln. In den Fischbäuchen verteilen.
 2. Die Butter mit einer Gabel zerdrücken. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen, alles gut verrühren und in die Fischbäuche geben.
 3. Den Spitzkohl putzen, vierteln und vom Strunk befreien. In schmale Streifen hobeln, waschen und abtropfen lassen.
 4. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Kohl zu den Zwiebeln geben und etwa 10 Minuten mitdünsten. Den Backofen auf 180° vorheizen.
 5. Den Weißwein zum Gemüse gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische darauf legen, mit den Butterflöckchen belegen und im Backofen (Mitte) etwa 50 Minuten garen.
 6. Zur Garprobe mit einer Gabel auf die Fische drücken. Wenn das Fleisch fest ist, sind sie fertig.
- Schmeckt auch mit jungem Wirsing oder Weißkohl gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2100 kJ

4 Fleischgerichte, Innereien

4.1 Braten vom Schwein mit Möhren und Filderkohl und Pfefferschmand

10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Zucker, Pfefferkörner, geschrotet)	250 ml Sahne, 30 %
1 Bd. Petersilie, glatt	800 ml Kalbsfond, hell
200 ml Gemüsebrühe	100 g Tomatenmark (DS)
100 g Butter	100 g Zwiebeln
1500 g Filderkohl (Spitzkohl)	100 g Sellerieknolle
800 g Möhren	100 g Möhren
200 g Schmand, 24 %	50 ml Rapsöl
	1800 g Schweinebraten

Rapsöl in einen Bräter erhitzen. Schweinebraten mit Salz, Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf anbraten. Gemüse, Zwiebeln putzen, in Würfel schneiden und mit anrösten. Mit Tomatenmark anschwitzen, mit Kalbsfond auffüllen. Schweinebraten ca. 90 Min. im Bräter mit Deckel bei mittlerer Hitze garen. Schweinebraten herausnehmen. Sauce mit Sahne, Schmand auffüllen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen, anschließend passieren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und Pfefferschrot hinzugeben. Möhren putzen, in schräge Scheiben schneiden. Filderkohl putzen, Blätter ablösen und blanchieren. Butter in einer Pfanne auslassen und zuerst Möhren anschwitzen, Kohlblätter hinzugeben, mit anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Anrichtehinweis: Schweinebraten aufschneiden und auf Tellern mit Pfefferschmand anrichten, Gemüse hinzugeben. Mit Petersilie ausgarnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

942 kcal / 3937 kJ

4.2 Filderkohl mit Sonntagsbraten

250 ml Sahne, 30 %	1800 g Schweinebraten (Unterschale ohne Knochen und Schwarte)
60 g Bratenpaste (pasteus)	1 Bd. Blattpetersilie, grob
800 ml Kalbsfond, hell	200 ml Gemüsebrühe
100 g Tomatenmark (DS)	100 g Butter
100 g Zwiebelwürfel, TK	1.5 kg Spitzkohl, frisch
100 g Selleriewürfel, TK	800 g Karottenscheiben, TK
100 g Karottenwürfel, TK	20 g Pfefferkörner (geschrotete)
50 ml Rapsöl, Raffinat	

20 g Zucker
1 g Salz, Pfeffer

200 g Schmand, 24 %

Schweinebraten mit Salz, Pfeffer würzen. Rapsöl in einen Bräter erhitzen und den Schweinebraten von allen Seiten scharf anbraten. Gemüse, Zwiebeln putzen, in walnussgroße Würfel schneiden und mit anrösten. Mit Tomatenmark tomatisieren und anschwitzen, mit Kalbsfond auffüllen. Schweinebraten für ca. 90 Minuten im Bräter mit Deckel bei mittlerer Hitze garen. Schweinebraten herausnehmen. Sauce mit Sahne, Schmand auffüllen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen, anschließend passieren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Pfefferschrot hinzugeben. Karotten, Spitzkohl putzen. Karotten in schräge Scheiben schneiden. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und zuerst die Karottenscheiben anschwitzen, anschließend den Spitzkohl hinzugeben und mit anschwitzen. Gemüse mit der Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schweinebraten aufschneiden und auf Tellern anrichten, Gemüse hinzugeben. Mit grober Blattpetersilie ausgarnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

974 kcal / 4071 kJ

4.3 Honig-BBQ-Kaninchen mit feinem Spitzkohl und Senf-Zabaione

Kaninchen:

200 g Kaninchenrücken
2 EL BBQ Sauce amerikanisch
2 EL Honig
ein Bund Thymian

etwas Kümmel

Senf-Zabaione:

3 EL Dijonsenf
2 Eier
50 ml Pflanzenöl
3 EL Zucker
2 EL Essig hell
2 EL Sherry
1 EL Sojasauce

Spitzkohl:

400 g Spitzkohl
1 groß. Zwiebel
etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl

Kaninchen: Das Kaninchenfleisch von der Haut befreien und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die BBQ-Sauce mit dem Honig und dem gehackten Thymian verrühren und dünn mit einem Pinsel auf das angebratene Kaninchen streichen. Den Ofen auf Grillen stellen und das Kaninchen darin gratinieren, bis die Sauce eingetrocknet ist. Das ganze wiederholen, bis die Haut knusprig karamellisiert ist.

Spitzkohl: Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in heißem Öl anbraten. Kümmel und Zwiebel dazugeben, abschmecken. So lange garen, bis der Spitzkohl noch etwas Biss hat.

Senf-Zabaione: Die Eier auf einem heißen Wasserbad aufschlagen, das Öl einrühren, dann alle Zutaten unterrühren. Alles zusammen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

4.4 Honigglasiertes Schweinefilet mit Chilispitzkohl und Sesamreisplätzchen

4 Schweinefiletmedaillons à 180 g	1 TL schwarzer Sesam
100 g Wildhonig	Sesamöl
100 ml Sojasauce	1 Spitzkohl (ca. 1-1,2 kg)
11/2 Knoblauchzehen	2 rote Peperoni
2 Sternanis	1 Bd. Thaibasilikum
200 g Jasminreis	Öl, Salz
1 Ei	

Die Schweinefiletmedaillons anbraten. Den Honig mit 50 ml Sojasauce, einer durchgepressten Knoblauchzehe und dem Sternanis aufkochen. Die Medaillons damit bestreichen und ca. 10-12 Min. im Ofen bei 175°C weitergaren (Achtung: Im Ofen kann der Honig schnell verbrennen). Für die Reisplätzchen den Reis mit der gleichen Menge Wasser und einer großen Prise Salz mit Deckel bei kleiner Hitze solange kochen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Erst nach dem Auskühlen das Ei und den schwarzen Sesam untermischen und mit Salz und Sesamöl abschmecken. Aus der Reismasse kleine Plätzchen formen und in einer Pfanne kross braten. Für den Chilispitzkohl zuerst den Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl mit etwas Sesamöl erhitzen und den Spitzkohl darin anbraten. Die Peperoni entkernen und in Streifen schneiden, mit dem restlichen Knoblauch würzen und mit 50 ml Soja Sauce ablöschen. Den fertigen Spitzkohl auf einen Teller geben und das Schweinefilet und die Reisplätzchen darauf anrichten. Mit dem gezupften Thaibasilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungsdauer: 100 Minuten

4.5 Kasseler im Teiggitter mit Spitzkohl

3 mittelgroße Zwiebeln	4 EL Öl
1 Lorbeerblatt	4 EL Milch
1 TL schwarze Pfefferkörner	200 g + etwas Mehl
2 Gewürznelken	1 TL Backpulver
1.5 kg ausgelöstes Kasseler-Kotelett	3 mittelgroße Möhren
1.5 kg Spitzkohl	1 Knoblauchzehe, evtl.
Salz, schwarzer Pfeffer	2 EL Butter/Margarine
2 EL (30 g) Paniermehl	Klarsichtfolie, Backpapier
100 g Magerquark	

2 Zwiebeln schälen, vierteln. Mit ca. 2 1/2 l Wasser und Gewürzen aufkochen. Kasseler waschen und darin ca. 45 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kohl putzen, waschen. Ca. 8 große äußere Blätter ablösen. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen. Blattrippen flach schneiden.

Kohlblätter leicht überlappend auf Folie legen. Mit Paniermehl bestreuen. Kasseler mittig darauf legen, mit Hilfe der Folie darin einschlagen und fest einwickeln.

Quark, Öl, Milch und 1/2 TL Salz verrühren. 200 g Mehl und Backpulver mischen. Hälfte unterrühren, Rest unterkneten. Teig auf wenig Mehl zum Rechteck (ca. 25 x 35 cm) ausrollen. Mit dem Gitterschneider darüber rollen, etwas auseinander ziehen. Evtl. aus Teigresten verschiedene Motive ausstechen. Fleisch aus der Folie wickeln und in den Teig einschlagen. Ränder andrücken.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten backen. Teigmotive ca. 10 Minuten mitbacken.

Rest Kohl in Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden, 1 Zwiebel und evtl. Knoblauch schälen, fein würfeln. Im heißen Fett andünsten. Möhren und Kohl kurz mitdünsten. 1/8 l Wasser angießen. Alles zugedeckt 10-15 Minuten schmoren, abschmecken. Alles anrichten.

Dazu: Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 6-8 Personen

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Portion ca.: 530 kcal / 2220 kJ; E 47 g, F 24 g, KH 28 g

4.6 Petersilien-Frikadelle mit Rahmsauce, dazu Spitzkohl mit Tomatencon-cassé und Kartoffel-Dinkel-Auflauf

50 g Dinkel, trocken	3000 g Spitzkohl
1400 g Hackfleisch, gemischt (4 mm)	100 ml Rapsöl
4 Eier (M)	300 g Tomaten
80 g Paniermehl	1800 g Kartoffeln, mehlig kochend
20 g Senf, mittelscharf	200 g Schmand, 24 %
1 Bd. Petersilie, glatt	100 ml Sahne, 30 %
100 ml Rapsöl	200 g Berggouda, gerieben, 30 %
800 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat)
200 ml Sahne, 30 %	
20 g Bratensauce, dunkel, pastös	

Vorbereitung: Dinkel ca. 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Schweine- und Rinderhack, Eier, Paniermehl, Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Petersilie waschen und vom Stängel befreien, grob hacken und zum Fleischbrät geben. Alles vermengen (nicht zu lange kneten). Aus dem Fleischbrät Kräuterfrikadellen portionieren und in erhitztem Rapsöl von allen Seiten gleichmäßig goldgelb braten. Gemüsefond mit Sahne aufkochen, Saucenpulver einrühren und alles einmal aufkochen lassen. Spitzkohl putzen, vierteln und vom Strunk befreien. Viertel in feine Streifen schneiden und in Rapsöl anschwitzen, dann mit Zucker bestreuen und glasieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Tomaten putzen, waschen, blanchieren und enthäuten. Tomaten halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren das Tomatenconccassé unter den Spitzkohl

heben. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Feuerfeste Form mit etwas Rapsöl ausfetten, Kartoffelscheiben in die Form geben, eingeweichten Dinkel abgießen und darauf verteilen. Auflauf mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, vorsichtig vermengen und fest andrücken. Schmand und Sahne verrühren, über den Auflauf gießen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für ca. 20 Min. garen.

Anrichtehinweis: Auflauf portionieren und mit Petersilien-Frikadellen, Rahmsauce und Spitzkohlgemüse servieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 445 kcal / 1863 kJ

4.7 Sauerbraten auf glasiertem Spitzkohl

Für den Sauerbraten:

1200 g falsches Filet vom Rind
etwas Pflanzenöl
1 l Wasser
100 g Zucker
300 ml Rotwein
200 ml Rotweinessig
5 Orangen, Saft von
1 Zimtstange
50 g Gewürze
(Zimt, Nelke, Anis, Muskat,
Ingwer, Pfeffer, Sternanis,
Piment, Kardamon)

Weitere Zutaten:

50 g Gemüsezwiebel, fein gewürfelt

50 g Möhre, fein gewürfelt
50 g Sellerie, fein gewürfelt
50 g Lauch, fein gewürfelt
etwas Pflanzenöl
30 g Tomatenmark
100 ml Malzbier
50 g Rübengrün
100 g Weinbeeren
Salz

Für den Spitzkohl:

600 g Spitzkohl
30 g Butter
etwas Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, Muskat

Sauerbraten: Sauerbraten in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. In eine Schüssel umfüllen. Gewürze in einem Mörser sehr fein mahlen. Alle weiteren Zutaten in einem Topf aufkochen und heiß über den Braten gießen. Den Braten mit Fond zum Marinieren für drei Tage kalt stellen.

Gemüsezwiebel, Möhre, Sellerie und Lauch mit Pflanzenöl in einem Topf anrösten, Tomatenmark dazugeben, kurz abbrennen und mit Malzbier und dem Sauerbratenfond auffüllen. Einmal aufkochen lassen, den Sauerbraten hineinlegen und leicht köcheln lassen. Der Braten ist gar, wenn er beim Einstechen mit einer Gabel eine weiche Konsistenz hat. Den Braten herausnehmen und in sechs Zentimeter dicke Stücke schneiden. Bratensoße durch ein Sieb in einen Topf geben, nach Geschmack einkochen und mit Rübengrün, Salz und den Weinbeeren abschmecken. Bratenscheiben in die Soße legen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

Spitzkohl: Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butter glasieren. Mit Schnittlauch, Salz und Muskat abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

4.8 Schweinerücken unter der Senfkruste mit karamellisiertem Spitzkohl

Schweinerücken:

800 g Schweinerücken
50 g Dijonsenf (grob)
250 g Butter
ein halbes Toast ohne Rinde
2 gewürfelte Schalotten
1 Bd. Schnittlauch
Traubenkernöl
Salz
Pfeffer

Spitzkohl:

400 g in feine Streifen geschnittener Spitzkohl
200 g Würfel von Sellerie und Möhre
1 gewürfelte Gemüsezwiebel
50 g getrocknete, gehackte Aprikosen
30 g Rohrzucker
30 g Butter
20 g gehackte Petersilie
etwas Aprikosenessig und Brühe

Zubereitung Schweinerücken: Brot fein reiben, Schalotten in Öl glasieren, Butter dazugeben und auflösen. Mit dem geriebenen Brot binden und mit Dijonsenf, Schnittlauch Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinerücken in vier Stücke teilen, in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Senfkruste bestreichen. Für zehn Minuten bei 200 Grad in den Umluftofen geben.

Zubereitung Spitzkohl: Sellerie-, Möhren-Aprikosen- und Zwiebelwürfel in Butter im Wok anschwitzen, mit Rohrzucker bestreuen und leicht karamellisieren. Spitzkohlstreifen dazugeben und gut garschwenken. Mit etwas Brühe ablöschen, dann mit Aprikosenessig, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

4.9 Spitzkohlspalten und Kasseler mit Pilzrahm

750 g Kartoffeln, evtl. mehr
Salz, Pfeffer
Muskat
200 g Champignons
1 mittelgroße Zwiebel
2 Köpfe Spitzkohl (à ca. 600 g)
3 EL Öl

1 TL Gemüsebrühe (Instant)
4 Kasseler-Koteletts (à ca. 150g)
150 g Schlagsahne
1-2 TL Soßenbinder, evtl.
150-200 ml Milch
1 EL Butter/Margarine

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, hacken. Spitzkohl putzen, waschen, jeweils in grobe Spalten schneiden.

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spitzkohlspalten darin portionsweise anbraten.

Mit 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen und die Brühe einrühren. Zugedeckt 8-10 Minuten schmoren.

Inzwischen Koteletts waschen und trockentupfen, 1 EL Öl erhitzen. Koteletts darin pro Seite 3-4 Minuten braten. Warm stellen. Zwiebel und Pilze im heißen Bratfett goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sahne ablöschen und etwas einkochen. Evtl. binden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Milch erwärmen. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Lauwarme Milch und Fett in Stückchen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles anrichten.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 570 kcal / 2390 kJ; E 35 g, F 31 g, KH 33 g

5 Geflügelgerichte

5.1 Hähnchenbrust in Spitzkohlhülle

500 g Champignons	1 Spitzkohl
2 Zwiebeln	4 Hähnchenbrustfilets
1 EL Öl	1 1/2 EL Butter
1 Bd. Petersilie	200 ml Weißwein
2 EL mittelscharfer Senf	1/2 Bd. Suppengrün
Salz, Pfeffer	2 EL Creme fraîche

Pilze putzen, Zwiebeln schälen. Beides würfeln im Öl 10 Min. dünsten. Petersilie abrausen, trocken schütteln, hacken. Senf, Salz, Pfeffer verrühren, alles vermengen. Kohl putzen. 8 Blätter ablösen. Rippen flach schneiden. Blätter 2 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Fleisch abrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern, mit Pilzfarce bestreichen. In je 2 Blätter wickeln, fixieren und in Butter anbraten. Mit Wein ablöschen, zu gedeckt 30 Min. garen. Suppengrün putzen waschen, fein würfeln, 10 Min. mitgaren. Soße mit Creme fraîche verfeinern, abschmecken

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 300 kcal; E 36 g, F 10 g, KH 7 g

5.2 Kurz gebratene Putenröllchen auf Spitzkohl à la Crème mit Kartoffeltälern

500 g Schalotten	Vortag
15 ml Rapsöl	5 Eigelbe (M)
100 g Zucker	75 g Crème fraîche, 40 %
750 ml Rotwein	30 ml Rapsöl
1600 g Putenbrust, Schnitzel à 160 g, sehr dünn	2500 g Spitzkohl
geschnitten	125 g Zwiebeln
35 g Senf, süß	15 g Butter
200 g Schinken, luftgetrocknet, in Scheiben	750 ml Sahne, 30 %
10 Zahnstocher	1.5 Bd. Schnittlauch
50 ml Rapsöl	10 Stk. Gewürzpauschale
2.5 Bd. Suppengemüse	(Salz, schwarzer
30 g Butter	Pfeffer, weißer Pfeffer, Muskatnuss, frisch
1750 g Pellkartoffeln, mehlig kochend, vom	gerieben, Balsamessig)

Füllung: Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und glasieren, mit Rotwein ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 30 Min. sirupartig einkochen lassen. Konfitüre mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.

Putenröllchen: Backofen auf 120 °C vorheizen. Fleisch sorgfältig trockentupfen, salzen, pfeffern und dünn mit Senf bestreichen. Jeweils mit einer Scheibe Schinken und etwas Schalottenkonfitüre belegen. Fleischscheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. Rouladen in Rapsöl von allen Seiten anbraten, auf Alufolie im Backofen 15 bis 20 Min. (je nach Durchmesser) fertig garen. Suppengemüse putzen und fein würfeln. Gemüswürfel in Butter anschwitzen, leicht salzen und bei kleiner Hitze zugedeckt 1 bis 2 Min. gar dünsten, abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und durch eine feine Kartoffelpresse drücken. Zügig mit Eigelb, Crème fraîche und Gemüswürfel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Je Portion 3 kleine Bällchen formen, diese leicht flach drücken. Kurz vor dem Servieren Kartoffeltaler bei mittlerer Hitze in einer mit Rapsöl ausgestrichenen, beschichteten Pfanne 2 bis 3 Min. anbraten, dann vorsichtig umdrehen und weitere 2 bis 3 Min. garen.

Spitzkohl: Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen, vierteln, vom Strunk befreien und in breite Streifen schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser kurz überbrühen, herausnehmen und sorgfältig abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und in Butter anschwitzen. Sahne hinzufügen und sämig einkochen. Kohl dazugeben, kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Kurz vor dem Servieren restliche Sahne steif schlagen und unter den Spitzkohl heben, nicht mehr kochen lassen! Schnittlauch waschen, fein schneiden.

Anrichtehinweis: Fleisch aufschneiden und auf dem Spitzkohl anrichten. Mit Kartoffeltalern umlegen und mit Schnittlauch garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 730 kcal

5.3 Pfeffer-Putenbraten auf Spitzkohl

800 g Putenbrust, evtl. mehr	1 mittelgroße Zwiebel
Salz, schwarzer Pfeffer	1 kg Spitzkohl
1/2 l klare Brühe	2 EL Butter/Margarine
2 EL bunte Pfefferkörner	1-2 EL dunkler Soßenbinder
2 EL Olivenöl	1-2 EL Weinbrand, evtl.

Fleisch waschen und abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 1/4 Stunden braun braten. Dabei nach und nach die Brühe angießen.

Pfefferkörner grob zerstoßen und mit dem Öl verrühren. Diese Paste ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf den Braten streichen.

Zwiebel schälen und hacken. Kohl putzen und waschen. In breite Streifen schneiden. Fett erhitzen. Zwiebel und Spitzkohl darin zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und

Pfeffer abschmecken.

Braten herausnehmen und warm stellen. Bratenfond aufkochen und Soßenbinder einrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Weinbrand abschmecken. Alles anrichten. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Getränk: kühler Roséwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 380 kcal / 1590 kJ; E 51 g, F 14 g, KH 11 g

5.4 Putenrollbraten mit Pilzfüllung, Spitzkohl und Serviettenknödel

200 g Schweinenetz	100 g Crème fraîche, 40 %
1400 g Putenoberkeule, mit Knochen	20 g Pfefferkörner, grün
300 g Schweineschulter, schier	12 Brötchen, altbacken
100 g Zwiebeln	500 ml Milch, 3,5 %
400 g Shiitake	5 Eier (M)
20 ml Rapsöl	100 g Mehl, Typ 405
1 Bd. Petersilie	50 g Bauchspeck, geräuchert
1 Bd. Schnittlauch	1 Bd. Petersilie
50 g Butter	1400 g Spitzkohl
200 g Möhren	50 g Bauchspeck, geräuchert
200 g Sellerie, Knolle	20 g Butter
200 g Lauch	1 Bd. Petersilie, glatt
50 g Tomatenmark, DS	10 Stk. Gewürzpauschale
1000 ml Geflügelfond, aus Instantpulver	(Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss)
200 ml Sahne, 30 %	

Schweinenetz in kaltem Wasser mehrere Stunden wässern, vorsichtig ausdrücken, auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, auf die gewünschte Größe zuschneiden. Putenoberkeule längsweits aufschneiden, Knochen auslösen. Fleisch von Sehnen befreien, auf dem Schweinenetz ausbreiten, mit Salz, Pfeffer würzen. Schweineschulter in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer würzen. Mit einer 4 mm Scheibe durch einen Fleischwolf treiben. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Shiitake putzen, fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel-, Shiitakewürfel anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer leicht würzen, erkalten lassen, mit fein gehackter Petersilie, und fein geschnittenem Schnittlauch zum Hackfleisch geben, gut durchkneten. Füllung auf dem ausgebreiteten Fleisch verteilen, einrollen. Butter in einem Bräter erhitzen. Putenrollbraten mit der Abschlussstelle vom Schweinenetz beim Anbraten nach unten legen. Möhren, Sellerie putzen, in Würfel schneiden. Lauch waschen, in grobe Stücke schneiden. Gemüse zum Braten geben, anrösten. Tomatenmark hinzugeben, tomatisieren. Mit Geflügelfond angießen. Lauch hinzugeben. Bräter in einem vorgeheizten Backofen bei 160 bis 180 °C Heißluft geben, 90 Min. garen. Zwischenzeitlich mit Bratenfond begießen. Braten aus dem Bräter nehmen, Sauce passieren. Mit Sahne, Crème

fräiche verfeinern, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Grüne Pfefferkörner zum Schluss zur Sauce geben. Brötchen in Würfel schneiden, Milch, Eier verquirlen, über die Brötchen gießen und durchtränken lassen, etwas Salz zugeben. Danach so viel Mehl zugeben, dass der Teig zusammen hält. Bauchspeck in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne auslassen. Petersilie fein hacken. Bauchspeck, Petersilie zu dem Kloßteig geben und unterarbeiten. Aus dem Kloßteig gleichmäßige Serviettenknödel formen, für ca. 30 Min. in gesalzenem Wasser vorsichtig kochen. Spitzkohl putzen, grob schneiden und in gesalzenem Wasser fast fertig garen. Bauchspeck fein würfeln, in ausgelassener Butter durchschwenken. Spitzkohl hinzugeben, durchschwenken, abschmecken.

Anrichtehinweis: Serviettenknödel mit Spitzkohl und Tranchen von Putenrollbraten anrichten, mit etwas Sauce angießen. Petersilienrispen anlegen.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 796 kcal

6 Grundlagen, Informationen

6.1 Spitzkohl

Das feinste Mitglied der Weißkohlfamilie ist kegelförmig, hell- bis dunkelgrün. Seine Blätter sind lockerer angeordnet als beim Weißkohl. Daher lassen sie sich ohne Vorkochen für Kohlrouladen ablösen

STECKBRIEF: Saison: April bis Juli; Importe ab März. Anbauggebiete: Deutschland, Holland, Frankreich, Spanien und Portugal. Inhaltsstoffe: reich an Vitamin C, E, K, Folsäure, Selen und Ballaststoffen. Enthält wie alle Kohlsorten keimtötende Senföle. 100 g Spitzkohl haben 25 kcal (105 kJ).

Nützliche Infos: Verwendung: Gemüsepfannen, Eintöpfe und Suppen, Kohlrouladen (Außenblätter), Rohkostsalate, Gemüsebeilage. Garzeit: Durch seine Zartheit und die lockere Blattstruktur ist er schneller gar als Weißkohl. Je nach Zerkleinerungsgrad ist er gekocht bereits in 5-10 Minuten fertig. Geschmack: ähnlich wie Wirsing mit leicht nussigem Aroma. Lagerung: Spitzkohl wird im Gegensatz zu anderen Kohlarten relativ schnell welk. Daher in wenigen Tagen verbrauchen. Aufbewahrung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Vorbereiten: Spitzkohl putzen: zuerst den groben Strunk mit einem langen Messer möglichst dicht am Kopf abschneiden. Dann schadhafte äußere Blätter entfernen oder evtl. dunkle bzw. angewelkte Stellen herausschneiden. Spitzkohl zerteilen: am besten den Kopf halbieren, dann mit der flachen Seite aufs Brett legen und vierteln. Nun bei jedem Kohlviertel den harten Strunk keilförmig wegschneiden. Viertel je nach Rezept klein schneiden

6.2 Spitzkohl

Wie der Wirsing ist er eine aparte Variante des 'ordinären' Weißkohls. Er eröffnet früh im Jahr die Kohlsaison, wird von den Verbrauchern trotz des höheren Preises bevorzugt. Es war schon immer etwas teurer ...

Anbau: So zart er schmeckt, Spitzkohl ist ein kerniger Geselle. Im Herbst gepflanzt, überwintert er auf freiem Feld, bietet Kälte, Eis und Schnee paroli. Wenn andere Kohlsorten noch aus dem Winterschlaf erwachen, ist er schon munter und erntereif. Erste 'spitzfindige' Exemplare werden schon Ende Januar gesichtet, allerdings in südlichen Gefilden, wo Anfang März die Ernte richtig beginnt, wenig später ist es auch bei uns soweit.

Pflanze: Die früheste Kohlsorte auf dem Gemüse-Frischmarkt hat kleine bis mittelgroße spitz zulaufende Köpfe, zarte Blätter und Strünke, soll bei nicht zu hoher Temperatur nicht zu lange gekocht werden. Der Sommerspitzkohl ist 'handfester', er kommt von Mai bis in den Herbst hinein aus deutschem und holländischem Anbau auf den Markt. Er hat festere Köpfe und dickere Blattstrukturen als seine frühen Verwandten.

Spezialitäten: Die biegsamen Blätter des Spitzkohls eignen sich besonders gut für Krautwickel oder Kohlrouladen. Eine Spezialität ist übrigens das sogenannte Filderkraut. Es ist weniger zart, wird fast ausschließlich für die Herstellung von Sauerkraut eingesetzt. Allerdings schrumpft dieses Anbaugesamt, denn für Sauerkraut werden mehr und mehr runde Köpfe bevorzugt.

Inhaltsstoffe: Die Nährwert- und Inhaltsdaten entsprechen weitgehend denen von Weißkohl. Bei geringer Kalorienaufnahme nimmt der Esser 'jede Menge Gutes' zu sich, das der menschliche Organismus für Aufbau, Entwicklung und Gesunderhaltung braucht.

6.3 Spitzkohl

Der Spitzkohl ist eine Spielart des Weißkohls: er hat einen etwas kleineren, nach oben spitz zulaufenden, nicht ganz so festen Kopf. Er kommt ab April in den Handel und ist auf dem Gemüse-Frischmarkt die früheste Kopfkohlart. Sein Kohlaroma ist sehr dezent und er ist zarter und leichter verdaulich als Weißkohl. Deshalb eignet er sich auch zum Rohessen.

Mengenangabe: 4 Personen

7 Kartoffel-, Gemüsegerichte

7.1 Feurige Spitzkohlpfanne

400 g Thüringer Mett (gewürztes Schweinehack)	Salz
2 EL Öl	Pfeffer
3 Lauchzwiebeln	1/2 TL geschroteter Chili oder Chilipulver
1 Spitzkohl (ca. 1 kg)	3-4 TL Creme fraîche

Aus dem Mett mit angefeuchteten Händen ca. 20 nussgroße Klößchen formen. Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Die Mettklößchen darin ca. 5 Minuten braten.

Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in grobe Streifen schneiden. Klößchen aus der Pfanne nehmen. Kohl und 3/4 Lauchzwiebeln im Bratfett andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. 5 EL Wasser zufügen. Alles zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren.

Klößchen unter den Kohl heben. Offen ca. 5 Minuten weitergaren. Abschmecken. Mit Rest Lauchzwiebeln und Creme fraîche anrichten.

Dazu: Baguette oder Püree.

Mengenangabe: 3-4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca.: 410 kcal; E 27 g, F 29 g, KH 6 g

7.2 Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen

400 g Thüringer Mett (gewürztes Schweinehack)	1 Spitzkohl (ca. 1 kg)
2 EL Öl	Salz, Pfeffer
3 Lauchzwiebeln	1/2 TL geschroteter Chili oder Chilipulver
	3-4 TL Creme fraîche

Aus dem Mett mit angefeuchteten Händen ca. 20 nussgroße Klößchen formen. Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Die Mettklößchen darin ca. 5 Minuten braten.

Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in grobe Streifen schneiden. Klößchen aus der Pfanne nehmen. Kohl und 3/4 Lauchzwiebeln im Bratfett andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. 5 EL Wasser zufügen. Alles zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren.

Klößchen unter den Kohl heben. Offen ca. 5 Minuten weitergaren. Abschmecken. Mit Rest

Lauchzwiebeln und Creme fraîche anrichten.

Dazu: Baguette oder Püree.

Mengenangabe: 3-4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 410 kcal; E 27 g, F 29 g, KH 6 g

7.3 Gebratener Spitzkohl mit Tomaten

1 Bd. Suppengrün,	8 EL Olivenöl
2 klein. Köpfe Spitzkohl (à ca. 300 g)	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
30 g getrocknete Tomaten in Öl	1 EL Kapern

Das Suppengrün waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Spitzkohlköpfe putzen, vierteln, abbrausen und trockentupfen. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und würfeln.

Das Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kohlviertel darin scharf anbraten. Knoblauch, Tomaten und Suppengrün ins Bratfett geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2-3 EL Wasser in den Bratenfond geben. Den Deckel auflegen und den Kohl ca. 15 Min. bei mäßiger Hitze dünsten. Die Kapern dazugeben und sofort servieren.

Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

Garen ca. 15 Min.

pro Person: 280 kcal; E 5 g, F 25 g, KH 9 g

7.4 Kohl in Käse-Kräuter-Sahne

1 Spitzkohl oder junger Wirsing, etwa 1 kg	z.B. Petersilie, Borretsch, Majoran
1/2 l Gemüsebrühe	150 g Pikantje van Gouda
20 g Holland-Butter	Salz
1 EL Mehl	weißer Pfeffer aus der Mühle
1/8 l süße Sahne	gemahlener Kümmel
1 Bd. gemischte Kräuter der der Saison,	80 g durchwachsener Räucherspeck

Kohl waschen, achteln und den Strunk so herausschneiden, dass die Blätter zusammenhängend bleiben. In Gemüsebrühe bissfest garen. Abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen.

Kohl in einer Servierschale warm stellen. Von der Brühe 1/8 l abmessen.

Butter erhitzen und das Mehl darin hell anschwitzen. Mit Brühe und Sahne unter Rühren

ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Kräuter abspülen, trockentupfen und hacken, einen Esslöffel voll beiseite stellen. Käse grob reiben und in die Sauce geben. So lange rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Sauce mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Die Kräuter einrühren.

Speck würfeln und kross ausbraten. Kohl mit der Sauce überziehen, mit Speckgrieben und den restlichen Kräutern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.5 Pikant gefüllte Spitzkohl-Röllchen

2 groß. Köpfe Spitzkohl	4 EL Öl, ca.
Salz, schwarzer Pfeffer	1 EL Tomatenmark
3 EL Mandelkerne mit Haut	1 Dos. (850 ml) Tomaten
3-4 EL (40 g) Rosinen	5 EL Schlagsahne
2 Zwiebeln	Cayennepfeffer
1-2 Knoblauchzehen	150 g Reis (z. B. Basmati)
400 g gemischtes Hack	50 g Fadennudeln
1 Ei (Gr. M)	2 EL Butter/Margarine
2-3 EL Paniermehl	20 Holzspießchen
1 TL gemahlener Zimt, evtl.	

Spitzkohl putzen, waschen und ca. 20 große Blätter ablösen (Rest Kohl schmoren). Blätter portionsweise in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten vorgaren. Abschrecken, abtropfen lassen. Dicke Blattrippen herausschneiden.

Mandeln hacken. Rosinen waschen und trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Hack, Ei, Paniermehl, Mandeln, Rosinen und je die Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch verkneten. Mit Salz, Pfeffer und evtl. 1/2 TL Zimt würzen.

Jeweils ca. 1 EL Hackmasse auf ein Spitzkohlblatt geben. Seiten über die Füllung schlagen, Blatt fest aufrollen. Mit Spießchen feststecken.

Öl im Schmortopf erhitzen. Röllchen rundherum anbraten. Herausnehmen. Rest Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomatenmark darin anschwitzen. Tomaten zufügen und zerkleinern. Aufkochen. Sahne einrühren.

Soße mit Salz, Cayennepfeffer und evtl. 1/2 TL Zimt abschmecken. Röllchen in die Soße geben. Alles zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

Reis in gut 300 ml Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten garen. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen. Abtropfen. Nudeln im heißen Fett knusprig braten. Mit dem Reis mischen. Alles auf Tellern anrichten.

Getränk: Weißwein oder Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 670 kcal / 2810 kJ; E 34 g, F 31 g, KH 59 g

7.6 Pikante Spitzkohlröllchen

4 groß. Spitzkohlblätter	300 g rohe Zwiebelmettwurst
Salz	Pfeffer
2 EL Sahnemeerrettich (aus dem Glas)	<i>AUSSERDEM</i>
8-10 dünne Scheiben gekochter Schinken	Holzspießchen zum Fixieren

Spitzkohlblätter in Salzwasser blanchieren, abschrecken und trocken tupfen. In Rechtecke schneiden. Spitzkohlblätter mit Meerrettich bestreichen und mit je einer Schinkenscheibe belegen. Die Mettwurst in die Mitte der Kohlblätter legen und straff einrollen. Die Röllchen etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. In 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden und mit Holzspießchen fixieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

Mengenangabe: 15-20 RÖLLCHEN

7.7 Scharfer Spitzkohl mit Steakstreifen

500 g Spitzkohl	Salz
2 mittelgroße Möhren	Pfeffer
250 g grüner Spargel	1 EL Sesam
2 klein. Zwiebeln	2-3 EL Sojasoße
3 Rumpsteaks (à ca. 180 g)	1 Msp. Sambal Oelek
3-4 EL Öl (davon evtl. 1-2 EL Sesamöl)	

Kohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen und in Stifte schneiden.

Spargel waschen, die Enden großzügig abschneiden. Spargel in 1-2 cm lange schräge Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden.

Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Sesamöl im Bratöl erhitzen. 1 Zwiebeln und Möhren darin unter Wenden 3-4 Minuten braten. Kohl, Spargel und Sesam zugeben, ca. 3 Minuten weiterbraten. Fleisch zufügen und erhitzen. Mit Sojasoße, Sambal und evtl. Salz abschmecken. Alles anrichten.

Dazu: Reis. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca.: 310 kcal; E 34 g, F 15 g, KH 8 g

7.8 Spitzkohl

1 Ei	1 Spitzkohl (ca. 700 g)
2 Zwiebeln	1 EL Butter/Margarine
1/2 Bd. Petersilie	5-7 EL Schlagsahne
500 g gemischtes Hack	1 TL Gemüsebrühe
2 EL Paniermehl	2-3 EL Öl
1 EL mittelscharfer Senf	1-2 EL heller Soßenbinder
Salz, schwarzer Pfeffer	

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Petersilie waschen und fein schneiden. Hack, Paniermehl, 1 rohes Ei, Petersilie, Hälfte Zwiebeln, Senf, Salz und Pfeffer verkneten, zu Frikadellen formen.

Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Restliche Zwiebeln und Spitzkohl im heißen Fett ca. 3 Minuten andünsten. Ca. 150 ml Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin rundherum 8-10 Minuten braten. Spitzkohl mit Soßenbinder binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

7.9 Spitzkohl auf Polnische Art

2 Eier (hartgekocht)	2 klein. Spitzkohlköpfe (zusammen ca. 1 kg)
290 g Butter	1/2 TL Zucker
Salz	300 ml Gemüsefond (a. d. Glas)
70 g Semmelbrösel	Muskatnuss (frisch gerieben)
1 Bd. Schnittlauch (in, Röllchen)	

Eier hacken. 250 g Butter aufkochen, salzen, Brösel dazugeben und 5 Minuten unter Rühren darin rösten. Eier und Schnittlauch unterrühren, salzen. Kohl putzen, vierteln. Zucker mit der restlichen Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Fond dazugießen, 5 Minuten einkochen. Spitzkohlviertel darin andünsten und 5-7 Minuten zugedeckt garen. Dabei einmal wenden. Mit Muskat würzen. Spitzkohl mit der Buttersauce servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

7.10 Spitzkohl in Currysahne

2 Köpfe Spitzkohl (à 600 g)	helles Soßenbindemittel
20 g Butter oder Margarine	Salz
2 TL Curry	Pfeffer a. d. Mühle
1/4 l Brühe (Instant)	1 Bd. Petersilie
1/4 l Schlagsahne	

Spitzkohl putzen, achteln und den Strunk entfernen. In einem Topf Butter oder Margarine zerlassen und den Curry darin anschwitzen, dann den Kohl zugeben. Mit Brühe und Sahne ablöschen und alles zugedeckt 8-10 Minuten garen. Soßenbindemittel einstreuen und nochmals aufkochen lassen, salzen und pfeffern. Petersilie waschen und hacken. Kohl mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt eine Mischung aus Wild- und Parboiled Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 10 Minuten

Vorbereitungszeit: 5 Min.

Pro Portion ca.: 310 kcal / 1297 kJ; E 5 g, F 25 g, KH 14 g

7.11 Spitzkohl in Senfsoße

500 g Spitzkohl	200 ml Sahne
Salz	1-2 EL süßer Senf
40 g Butter	Pfeffer
40 g Mehl	

Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. In Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb geben, dabei 200 ml Gemüsewasser auffangen. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl einrühren. Die Sahne und das Gemüsewasser zufügen. Unter Rühren aufkochen lassen, bis sich eine sämige Soße bildet. Den Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Den gegarten Spitzkohl zufügen und einige Minuten in der Senfsoße erhitzen. Schmeckt gut zu Kurzgebratenem und Butterkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

7.12 Spitzkohl mit Butterbröseln

1 Ei	1 Bd. Petersilie
1 Tasse Wasser	3 EL Wasser
1 Spitzkohl (ca. 1 kg)	5 EL Semmelbrösel
Salz	250 ml Béchamelsoße (Packung)
Pfeffer	50 ml Schlagsahne
70 g Butter oder Margarine	1 Bd. Zitronenmelisse, kl.

Das Ei mit 1 Tasse Wasser auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf auf 0 hart kochen, abschrecken und pellen. Spitzkohl putzen, sechstern und den Strunk flach schneiden.

Spitzkohl salzen und pfeffern, in 20 g Butter oder Margarine und 3 - 4 EL Wasser zugedeckt ca. 5 Min. von jeder Seite auf 1 oder Automatik- Kochstelle 4 - 5 andünsten.

Ei und Petersilienblätter hacken. Die Semmelbrösel in 50 g Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 goldbraun rösten. Von der Kochstelle nehmen, das Ei untermischen. Béchamelsoße mit der Sahne aufkochen und die Petersilie unterziehen.

Spitzkohlspalten mit der Soße und den Bröseln auf einer Platte anrichten, mit der gehackten Zitronenmelisse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 428 kcal / 1712 kJ

7.13 Spitzkohl mit Käse auf Bauernbrot

300 g Spitzkohl

Salz

2 klein. Zwiebeln

1 EL Butter

150 g Crème fraîche

Pfeffer

Muskatnuss

100 g geriebener Bergkäse

6 groß. Scheiben Bauernbrot

6 Scheib. Schinkenspeck

1 Bd. Schnittlauch

Spitzkohl putzen, in Streifen schneiden und in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten garen, abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in der Butter dünsten. Crème fraîche und Spitzkohl zufügen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. 2 Esslöffel Bergkäse untermischen. Brotscheiben im Backofen rösten. Spitzkohl darauf verteilen und den restlichen Käse daraufstreuen. Schinkenspeck in einer Pfanne knusprig braten. Die Brote unter dem Backofengrill bei 220 Grad 4 bis 6 Minuten überbacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Auf den fertigen Broten verteilen.

Mengenangabe: 6 Personen

7.14 Spitzkohl mit Knusperbröseln und Ei

1 Spitzkohl

100 g Butter

Salz, Pfeffer

2 Eier

100 g Semmelbrösel

1 Bd. Petersilie

Vom Spitzkohl die äußeren Blätter abschälen und den Kohl der Länge nach in Achtel teilen. Die Kohlstücke abrausen und abtropfen lassen, zum Schluss die Strunkteile entfernen.

50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten, etwas Wasser angießen, salzen sowie pfeffern und ca. 20 Min. mit geschlossenem Deckel garen. Die Eier inzwischen hart kochen.

Brösel in der übrigen Butter goldbraun rösten. Kohlstücke herausnehmen, auf eine vorgewärmte Platte geben und mit den Bröseln bestreuen. Kurz unter dem heißen Grill überbacken, bis die Masse knusprig ist.

Die Eier pellen und hacken. Die Petersilie abbrausen, klein hacken und mit den Eiern gemischt über den Kohl geben.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Vorbereiten ca. 20 Min.

pro Person ca.: 350 kcal; E 9 g, F 25 g, KH 22 g

7.15 Spitzkohl mit Mettwurst

Allgemein

1 1/2 kg Spitzkohl

4 groß. Zwiebeln

50 g Schweineschmalz

2 EL Zucker

1/2 l Brühe

1 TL Kümmel

Salz, Pfeffer

etwas Essig

1 EL Speisestärke

3 EL Crème fraîche (oder 1 Becher saure Sahne)

4 Mettwurstchen

Von dem Spitzkohl die Außenblätter entfernen, den Kohl halbieren, waschen und den Strunk herausschneiden. Anschließend den Kohl in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den gewürfelten Zwiebeln in Schweineschmalz anbraten, bis der Kohl etwas Farbe bekommen hat. Zucker darüberstreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Mit Brühe ablöschen, mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und ca. 10 Minuten kochen. Speisestärke mit Crème fraîche oder saurer Sahne verquirlen, den Kohl damit übergießen und nochmals kurz kochen lassen. Mettwurstchen dazugeben. Dazu passen Bratkartoffeln und Bier.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 60

7.16 Spitzkohl mit Möhren-Salsa

2 klein. Köpfe (à ca. 500 g) oder 1 großer Spitzkohl

1 Bd. junge Möhren

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Öl (z. B. Rapsöl)

1-2 TL Curry Salz

5-7 EL Apfelsaft

2-3 EL Thai-Chili-Sauce

40 g Parmesan (Stück), ca.

Spitzkohl putzen, waschen und vierteln bzw. in Spalten schneiden. Möhren schälen, waschen. Ca. 1/2 l Wasser im weiten Topf aufkochen. Kohl und 1/2 Möhren in den Dämpfeinsatz legen. In den Topf setzen und zugedeckt ca. 15 Minuten dämpfen.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Übrige Möhren ebenfalls fein würfeln. Beides im heißen Öl andünsten. Curry mit anschwitzen. Mit Salz würzen. Mit Apfelsaft ablöschen und zugedeckt 5-6 Minuten dünsten.

Thai-Chili-Sauce unterrühren. Salsa abschmecken. Gemüse mit der Salsa anrichten. Parmesan mit dem Sparschäler darüberhobeln. Dazu: Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Portion ca.: 160 kcal; E 9 g, F 6 g, KH 16 g

7.17 Spitzkohl mit Paprika & Mozzarella

1 kg Kartoffeln (mehlig kochend)	oder 1 Glas (370 ml) Tomaten-Paprika
Salz, weißer Pfeffer	3 EL (à 15 g) Butter/Margarine
Muskat	1/8 l Gemüsebrühe (Instant), ca.
800 g Spitzkohl	1/2 Bund/Töpfchen Basilikum
2 mittelgroße Zwiebeln	200 g Mozzarella-Käse
1/2 Glas (720 ml) Paprika, geröstet, mild süß-sauer	1/4 l Milch

Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen.

Spitzkohl putzen, waschen und halbieren. Hälften in je 4 Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Paprika abtropfen, in Streifen schneiden.

2 EL Fett in 1-2 Pfannen (mit Deckel) erhitzen. Spitzkohl darin anbraten, dabei ab und zu vorsichtig wenden. Zwiebeln kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Paprikastreifen darüber streuen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Basilikum waschen, fein schneiden. Mozzarella abtropfen, in dünne Scheiben schneiden. Beides auf dem Spitzkohl verteilen. Käse zugedeckt ca. 5 Minuten schmelzen.

1 EL Fett im Topf erhitzen. Milch zugießen und erwärmen. Kartoffeln abgießen. Milch zufügen und fein zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Alles anrichten.

Getränk: Mineralwasser.

Tipp: Zum Braten den Strunk nicht ganz entfernen, die Kohlspalten fallen sonst leicht auseinander.

Mengenangabe: 3-4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 450 kcal / 1890 kJ; E 21 g, F 21 g, KH 40 g

7.18 Spitzkohl mit Saucen*Hollandaise*

Salz, Pfeffer, Zucker
 1 EL Kapern
 100 g Butter (lauwarm)
 2 EL Senf
 2 EL Crème fraîche
 1 EL Zitronensaft
 2 Eigelb

Kräutersauce

4 EL fein gehackte Kräuter
 (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel,
 Estragon)
 weißer Pfeffer
 Salz
 1 TL Zucker
 2 TL süßer Senf

6 EL Magerjoghurt
 5 EL Mayonnaise

Eiersauce

2 Eier
 etwas Gemüsebrühe
 1/8 l Milch
 1/8 l Sahne
 1 EL Mehl
 1 EL Butter
 1 klein. Zwiebel
 Salz, weißer Pfeffer

Spitzkohl

1 EL Butter
 1/2 l Gemüsebrühe
 1 kg Spitzkohl
 Salz

Spitzkohl, putzen, waschen und vierteln. In der Gemüsebrühe mit Butter und Salz ca. 10 Minuten garen, abtropfen lassen und warm stellen.

Für die Eiersauce Zwiebel fein hacken, in der Butter anschwitzen, Mehl darüberstäuben, Milch, Sahne, Gemüsebrühe und 1 Ei unter ständigem Rühren hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das zweite Ei hart kochen, fein hacken und über die Sauce verteilen.

Für die Kräutersauce Mayonnaise, Joghurt, Senf und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackten Kräuter unterrühren.

Für die Hollandaise Eigelb, Zitronensaft, Crème fraîche, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Schneebesen verrühren und unter fortwährendem Rühren erwärmen (nicht kochen), die lauwarme Butter löffelweise unterschlagen und mit Kapern verfeinern.

Spitzkohl mit den Saucen auf einer Platte anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

7.19 Spitzkohl mit Suppenfleisch

1500 g Spitzkohl
 125 ml Sahne
 evtl. etwas Zucker
 Kümmel
 2 TL Speisestärke
 2 EL Butterschmalz

1-3 groß. Zwiebeln
 Petersilie
 1 Lorbeerblatt
 Pfefferkörner
 Suppengrün
 1 gehackte Zwiebel

7.20 Spitzkohl polnisch mit brauner Butter, hartgekochtem Ei und gekochtem Schinken⁴¹

1 mit Nelken gespickte Zwiebel
Salz, Pfeffer

1 kg Suppenfleisch

Suppenfleisch mit 1 l Wasser aufsetzen, mit Salz, einer mit Nelken gespickten Zwiebel, einer gehackten Zwiebel, Suppengrün, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Petersilie garen, am besten in einem Schnellkochtopf. Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien. Jedes einzeln lösen, waschen, Rippen herausschneiden und in mundgerechte Stücke teilen. Inzwischen Zwiebeln grob würfeln und in Butterschmalz glasig dünsten. Spitzkohl hinzufügen und unter ständigem Rühren 5 Minuten garen. Dann mit der Brühe des gekochten Suppenfleisches ablöschen. Sahne mit Speisestärke verquirlen, zum Spitzkohl geben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Kümmel abschmecken. Evtl. etwas Zucker hinzufügen. Nach weiteren 5-8 Minuten ist der Spitzkohl gar. Suppenfleisch im ganzen oder in Scheiben geschnitten darin anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.20 Spitzkohl polnisch mit brauner Butter, hartgekochtem Ei und gekochtem Schinken

1 Kopf Spitzkohl
1 EL Zucker
4-6 EL Geflügelbrühe
250 g Butter
50 g Semmelbrösel

2 Eier
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Schnittlauch
8 Scheib. gekochter Schinken

Die Eier 10 Minuten lang hartkochen. Spitzkohl achteln oder sechsteln. Schnittlauch feinschneiden. Den Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren, 50 g Butter darin schmelzen und die Spitzkohlstücke darin von beiden Seiten anschwitzen. Das Ganze salzen, mit etwas Brühe angießen und zugedeckt in 5-10 Minuten weichschmoren. In der Zwischenzeit die restliche Butter aufschäumen. Wenn diese leicht braun ist, die Brösel dazugeben und leicht anrösten. Die hartgekochten Eier grobhacken und mit dem Schnittlauch unterrühren. Salzen und pfeffern. Den Spitzkohl aus dem Sud heben, abtropfen lassen und anrichten. Die Brösel-Eibutter darüber löffeln und den gekochten Schinken danebenlegen. Tipp: Wer den Spitzkohl gerne noch etwas knackig mag, lässt ihn nur 5 Minuten schmoren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.21 Spitzkohl-Pfanne mit Garnelen

250 g TK-Garnelen	Salz, weißer Pfeffer
1 groß. Spitzkohl (ca. 1 kg)	etwas Sambal Oelek
1 Dos. (580 ml) Bambusschösslinge	3-4 EL Sojasauce
500 g Champignons	1-2 EL Sesam
2-3 EL Öl	

Garnelen auftauen lassen. Spitzkohl putzen, vierteln, waschen und den Strunk heraus-schneiden. Spitzkohl in Streifen schneiden. Bambus gut abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 1-2 EL Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Bambus zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Garnelen waschen, trockentupfen. In 1 EL heißem Öl unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Würzen und herausnehmen. Spitzkohl im Bratfett unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Pilze, Bambus und Garnelen wieder zufügen. Alles 1-2 Minuten weiterbraten. Mit Sambal Oelek und Sojasauce abschmecken und mit Sesam bestreuen. Dazu passt Basmati-Reis. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min. (ohne Wartezeit).

Portion ca.: 210 kcal / 880 kJ; E 23 g, F 9 g, KH 8 g

7.22 Spitzkohl-Pfanne mit Röstbrot

1 Spitzkohl (ca. 700 g)	3 EL Öl
3-4 Möhren (ca. 400 g)	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
250 g kleine Champignons	evtl. Petersilie (frisch oder TK)
2 Brötchen oder 1/2 Baguette	150 g Creme fraîche
2 Zwiebeln	Salz, weißer Pfeffer

Zwiebeln schälen, halbieren. Spitzkohl putzen, waschen. Beides in Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in schräge Scheiben schneiden. Pilze putzen, waschen.

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten, herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebel und Möhren darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Kohl zugeben, weitere ca. 3 Minuten braten.

Pilze wieder zufügen. Mit 1/8 l Wasser ablöschen. Brühe einrühren und alles zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren.

Brötchen in dünne Scheiben schneiden und im Toaster rösten. Petersilie waschen und hacken. Gemüse kräftig abschmecken. Mit Creme fraîche anrichten und mit Petersilie bestreuen. Röstbrot dazu reichen. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 280 kcal / 1170 kJ; E 8 g, F 20 g, KH 16 g

7.23 Spitzkohl-Pfanne mit Sesam

500 g Kartoffeln	1 Knoblauchzehe, evtl.
2 EL Sesam	Salz, weißer Pfeffer
2-3 EL Öl	1 TL Gemüsebrühe, evtl.
1 mittelgroßer Spitzkohl (ca. 750 g)	1 TL Curry
1 mittelgroße rote Paprikaschote	150 g Sahne-Joghurt
1 mittelgroße Zwiebel	

Kartoffeln schälen, waschen und längs in Spalten schneiden. Sesam in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Herausnehmen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin offen bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten braten, dabei ab und zu wenden.

Kohl putzen, vierteln und waschen, Strunk entfernen. Kohl in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

Kartoffeln mit Salz und H Pfeffer würzen. Zwiebel, Knoblauch, Kohl und Paprika kurz mitbraten. VB 1 Wasser und Brühe einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt weitere 10-15 Minuten garen. Dabei ab und zu wenden.

Alles mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Joghurt glatt rühren und über den Kohl geben. Mit Sesam bestreuen.

Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 3 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 330 kcal / 1380 kJ; E 11 g, F 17 g, KH 31 g

7.24 Spitzkohl-Ragout mit Käsesoße

500 g kleine Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1.2 kg Spitzkohl oder Weißkohl	2 TL Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zwiebel	150 g Frischkäse mit Kräutern der Provence
500 g Möhren	1-2 EL heller Soßenbinder
2 EL Öl	1/2 Bd. Schnittlauch

Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen.

Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, hacken. Möhren schälen, waschen, klein schneiden. Kartoffeln abschrecken und schälen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen. Kohl, Zwiebel und Möhren evtl. portionsweise im heißen Bratfett 3-4 Minuten anbraten, würzen.

Kartoffeln und gesamtes Gemüse in die Pfanne geben. Mit 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen. Die Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln.

Frischkäse in die Soße geben, schmelzen lassen. Soße mit Soßenbinder binden. Mit Salz

und Pfeffer abschmecken. Spitzkohl-Ragout anrichten. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und über das Ragout streuen.

Getränk: Orangensaft.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 390 kcal / 1630 kJ; E 13 g, F 23 g, KH 29 g

7.25 Spitzkohl-Rouladen mit Feta

1 g Spitzkohl (ca. 1,5 kg)

Salz, weißer Pfeffer

1 mittelgroße Zwiebel

4 EL Öl

150 g rote Linsen

1/2 l Gemüsebrühe

1 Bd. Lauchzwiebeln

etwas frischer oder getrockneter Majoran

200 g Feta- od. Schafskäse

Kohl putzen, waschen und 12 Blätter ablösen. In kochendem Salzwasser 1-2 Minuten vorgaren. Abschrecken und abtropfen lassen. Dicke Blattrippen herausschneiden. (Rest Kohl evtl. klein schneiden, in Öl dünsten und dazu reichen.)

Zwiebel schälen und fein hacken. In 2 EL heißem Öl andünsten. Linsen und 1/4 l Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Evtl. abtropfen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen. 3 lange grüne Halme längs vierteln, kurz überbrühen, abschrecken. Rest Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Majoran waschen, abzupfen. Käse zerbröckeln. Mit Lauchzwiebelringen, Majoran und Linsen mischen.

Jeweils ca. 1 EL Füllung auf ein Blatt geben. Seiten über die Füllung schlagen. Blatt fest aufrollen und mit Lauchstreifen festbinden.

Rouladen in 2 EL heißem Öl kurz anbraten. Mit 1/4 l Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Herausnehmen und anrichten. Dazu: Fladenbrot und cremiger Joghurt.

Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 380 kcal / 1590 kJ; E 20 g, F 20 g, KH 27 g

7.26 Spitzkohl-Wickel mit Salsiccia

1 Spitzkohl

Meersalz

500 g Tomaten

Für die Füllung:

1 Zwiebel

1-2 Stiele Salbei (8-10 Blättchen)

250 g Salsiccia (gewürzte grobe Bratwurst)

250 g Schweinehack

1 TL Fenchelsamen

1 Ei

3 EL Semmelbrösel

schwarzer Pfeffer aus der Mühle	4 EL Olivenöl
Meersalz	1 TL Zucker
<i>Außerdem:</i>	100 ml Weißwein
1 Schalotte	Meersalz
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer

Vom Spitzkohl 8 schöne große Blätter ablösen und in kochendem gesalzenem Wasser 1-2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Stielansätze der Tomaten keilförmig ausschneiden. Die Tomaten ins kochende Wasser geben, herausheben und kalt abschrecken. Dann die Tomaten vierteln, dabei häuten und entkernen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Salbei waschen, trocken schütteln. Die Salbeiblätter abzupfen und 3-4 Blätter fein schneiden. Restliche Blätter beiseitelegen.

Die Salsiccia aus der Pelle drücken. Mit dem Schweinehack, Zwiebeln, Fenchelsamen, fein geschnittenem Salbei, Ei, Semmelbröseln und Pfeffer verkneten. Mit Salz abschmecken.

Die Spitzkohlblätter auf die Arbeitsfläche legen und trocken tupfen. Dicke Blattrippen etwas flacher schneiden. Die Fleischmasse darauf verteilen. Die Seiten der Blätter jeweils etwas über der Füllung einschlagen, aufrollen. Die Spitzkohl-Wickel mit Küchengarn zubinden.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten würfeln. Den restlichen Spitzkohl in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spitzkohl-Wickel darin rundherum kurz anbraten, herausnehmen.

Die Schalotte, den Knoblauch, die restlichen Salbeiblätter und den in Streifen geschnittenen Spitzkohl im Bratfett andünsten, mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen, salzen und pfeffern. Den Wein angießen, etwas einkochen lassen, die Tomaten zugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gedünstetes Gemüse auf dem Boden einer feuerfesten Form verteilen. Die Wickel darauflegen. Form mit Alufolie verschließen, die Wickel auf der zweiten Schiene von unten im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten schmoren lassen. Dazu passen kleine gebratene Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

pro Portion: 630 kcal; E 41 g, F 37 g, KH 21 g

7.27 Spitzkohlbratlinge mit Radieschensauce

400 g Kartoffeln	1/2 TL Currypulver
Salz	gemahlener weißer Pfeffer
1 Spitzkohl (ca. 750 g)	1 Bd. Radieschen
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Gemüsebrühe
3 EL Haferflocken	300 g Jogurt
2 EL Kartoffelstärke	1 EL Creme fraiche
2 Eigelbe	5 EL Semmelbrösel
2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)	2 EL Öl

Die Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abschütten und die Kartoffeln durch eine Presse drücken.

Den Spitzkohl putzen, waschen und klein schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Kohl darin etwa 10 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Kartoffelmus mit dem Spitzkohl, den Haferflocken, der Kartoffelstärke und den Eigelben gut verkneten. Den Teig mit gehackten Kräutern, Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce die Radieschen putzen, waschen, fein hobeln und in der Gemüsebrühe ganz kurz dünsten. Den Jogurt und die Creme fraîche zu den Radieschen geben und die Sauce erhitzen, aber nicht kochen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Spitzkohl-Kartoffel-Masse kleine Bratlinge formen. Diese in den Semmelbröseln wenden und anschließend in heißem Öl goldgelb braten. Die Bratlinge auf Tellern anrichten und die Radieschensauce dazu servieren.

TIPP: Der kegelförmige, zarte Spitzkohl wird von Frühsommer bis Herbst frisch angeboten. Sollten Sie keinen bekommen können, verwenden Sie die gleiche Menge Weißkohl, garen diesen dann aber etwa 3 Minuten länger.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

7.28 Spitzkohlrouladen mit gekochtem Schinken

Muskat	100 ml trockener Weißwein
weißer Pfeffer aus der Mühle	1 TL Kümmel (gehackt)
Salz	100 g Butter
Feines Rapsöl zum Braten	2 klein. Zwiebeln
1 EL Schnittlauchröllchen	(geschält und in Streifen geschnitten)
30 g geriebener Gouda	1 Spitzkohl ca. 1kg
100 g Schmand	50 g flüssige Butter
Butter für die Form	2 Eier
200 g gekochter Schinken (in Streifen geschnitten)	250 ml Milch
2 mehlig kochende Kartoffeln	100 g Mehl

Das Mehl mit der Milch glatt rühren, die Eier und die Butter zufügen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig 1 Stunde quellen lassen und in einer beschichteten Pfanne dünne Crêpes backen. Den Spitzkohl längs vierteln, den Strunk herauschneiden und die Viertel in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne oder im Wok Rapsöl erhitzen und die Spitzkohlstreifen und Zwiebeln anbraten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Wenn der Kohl zusammengefallen ist, 50 g Butter zugeben, salzen, pfeffern und mit Kümmel abschmecken. Mit Weißwein ablöschen, die Kartoffeln durchdrücken und zusammen mit den Schinkenstreifen untermischen. Die Spitzkohlfüllung auf die Crêpes verteilen, fest einrollen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einstreichen und die Crêpes-Stücke senkrecht nebeneinander in die Form stellen. Mit dem Schmant überlöffeln und den Käse darüber streuen. Im Ofen bei 170 -180 °C oder unter Backofen-Grill in 10 - 15 Minuten goldgelb überbacken. Mit Schnittlauch bestreuen und in der Form servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

7.29 Spitzkohlscheiben mit Tomaten

250 g Champignons

100 g Zwiebeln

20 g Butterschmalz

1 Dos. Tomaten (800 g EW)

Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Tabasco

Worcestershiresauce

1 Bd. Frühlingszwiebeln

2 Köpfe Spitzkohl (à 600 g)

20 g Butter oder Margarine

1/8 l Brühe (Instant)

Die Champignons waschen, putzen und halbieren. Die Zwiebeln pellen, würfeln und in dem Butterschmalz glasig werden lassen. Champignons darin anbraten, dann die Tomaten mit ihrer Flüssigkeit zugeben. 15 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestershiresauce herzhaft abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und in Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einem breiten Topf zerlassen, den Kohl darin andünsten und mit der Brühe auffüllen. Frühlingszwiebeln zugeben und alles bei milder Hitze 6-8 Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen, würzen. Kohl aus dem Sud nehmen und kräftig pfeffern. Frühlingszwiebeln zu den Tomaten geben, beides zusammen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca.: 179 kcal / 749 kJ; E 7 g, F 6 g, KH 23 g

7.30 Überbackener Spitzkohl

1 Spitzkohl	weißer Pfeffer
Salz	Edelsüß-Paprika
1 mittelgroße Zwiebel	100 g Schafkäse
2 EL Olivenöl	1 Becher (150 g) Vollmilch-Joghurt
500 g gemischtes Hackfleisch	einige Stiele Thymian

Spitzkohl putzen, vierteln, waschen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 glasig dünsten. Hackfleisch in Stücken zugeben und ca. 5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Schafkäse zerbröseln, mit Joghurt in eine Schüssel geben, mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren, mit Pfeffer würzen. Spitzkohl in eine feuerfeste Form legen. Hack darübergeben, mit Sauce überziehen. Unter dem Grill des Backofens 8-10 Min. überbacken. Mit Thymianblättchen bestreuen. Dazu Kartoffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8 Mehlspeisen, Nudeln

8.1 Crêpes-Rouladen mit Spitzkohlfüllung

1 kg Spitzkohl	100 ml trockener Weißwein
4 mittelgroße Zwiebeln	2 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Knoblauchzehe	8 groß. gebackene Crêpes (Siehe Grundrezept)
1 EL Kümmelsamen	50 g Butter und Butter für die Form
4 EL Zucker	100 g Schmand
3 EL Obstessig	30 g geriebener Greyerzer
4 EL Gänseschmalz	1 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer	

Spitzkohl längs vierteln, putzen, Strunk herausschneiden, den restlichen Kohl in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, ebenfalls in Streifen teilen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Kümmel hacken. Den Zucker mit 3 EL Wasser leicht karamellisieren, mit Essig ablöschen und Gänseschmalz zufügen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und darin andünsten. Kohlstreifen zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Kümmels dazugeben und den Kohl bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Den Wein zugießen und das Kraut in weiteren 15 Minuten zugedeckt garen. Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Wasser weich garen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und unter das Kraut rühren. Abkühlen lassen. Den Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Die Spitzkohlfüllung auf die Crêpes verteilen, diese fest einrollen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Butter schmelzen. Eine Auflaufform einfetten. Die Crêpes-Stücke senkrecht nebeneinander in die Form stellen, mit der flüssigen Butter beträufeln und mit dem restlichen Kümmel bestreuen. Im Ofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) etwa 10 Minuten backen. Schmand auf den Röllchen verteilen und den Käse darüber streuen. Crêpes-Stücke im Ofen unter dem Backofen-Grill goldgelb überbacken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

8.2 Gefüllte Wan-Tan-Blätter mit Tofu auf Spitzkohl

750 g junger Spitzkohl	Asienladen, Nudelteig-Blätter)
40 ml Öl zum Braten	Eiweiß zum Bestreichen
Zucker	100 g Tofu
Salz	1 TL Wasabi-Paste aus grünem Meerrettich-
Pfeffer fadM.	pulver,
12 Wan-Tan-Blätter (aus dem	nach Vorschrift angerührt

1 TL feingehacktes Basilikum	200 ml Kokosmilch oder Milch
Pflanzenöl zum Ausbacken	<i>Zum Garnieren</i>
1/2 Schalotte, gepellt und feingewürfelt	Tomatenachtel
1 TL Öl	marinierter Kürbis
1 Stückchen Zitronengras	Basilikumblätter

Spitzkohl in breite Streifen schneiden. Im Öl anbraten, mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Wan-Tan-Blätter nebeneinander legen. Mit Eiweiß bestreichen. Tofu schneiden, mit Wasabi, Salz, Pfeffer, Basilikum würzen. Diese Masse die Wan-Tan-Blätter verteilen, zu Dreiecken zusammenklappen. In Öl bei 170 Grad ausbacken.

Für die Sauce: Schalottenwürfel in Öl andünsten, Zitronengras dazugeben. Mit Kokosmilch oder Milch - ablöschen und etwas einkochen. Sauce passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Spitzkohl in eine Schale geben, die Wan-Tan anlegen. Dann die Sauce dazugeben. Mit Tomaten, Kürbis und Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.3 Gratinierte Spitzkohl-Farfalle mit Rosinen *Farfalle gratinate con cavolo ed uva secca*

1/2 mittl. Spitzkohl	400 g Farfalle
2 EL natives Olivenöl extra	4 EL Frisch geriebener Grana Padano
1 Handvoll Rosinen	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
200 g Sahne	fer
1 Teel. Senf	

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform bereitstellen.

Den Spitzkohl waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Salzen und pfeffern, die Hälfte davon abnehmen und in einer Schüssel mit den Rosinen vermengen.

Sahne und Senf zum Spitzkohl in die Pfanne geben. Kurz aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und tropfnass mit dem Sahne- Spitzkohl vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Farfalle-Mischung in die Auflaufform geben und mit dem Käse bestreuen. Die Rosinen-Spitzkohlmischung in kleinen Portionen daraufgeben und alles ca. 10 Minuten gratinieren. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Min.

8.4 Käse-Spätzle mit Spitzkohl & Pilzen

1 klein. Spitzkohl oder Weißkohl (ca. 500 g)	1/2-1 TL Gemüsebrühe
500 g Champignons	125 g Creme fraîche
3-4 EL Butter/Margarine	1 mittelgroße Zwiebel
Salz	Fett für die Förmchen
weißer Pfeffer	100-150 g geriebener Gouda
300 g Spätzle	

Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Pilze putzen, waschen, evtl. halbieren. Kohl in 1 EL heißem Fett ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Abtropfen lassen. 1-2 EL Fett im heißen Bratfett erhitzen. Pilze darin anbraten. Ca. 1/8 l Wasser angießen.

Kurz aufkochen, Brühe und Creme fraîche einrühren, abschmecken. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, in 1 EL Fett braun braten. Übrige Zutaten in 4 gefettete Förmchen füllen.

Käse darüber streuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken. Mit Zwiebeln bestreuen.

Getränk: kühles Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 610 kcal / 2560 kJ; E 26 g, F 28 g, KH 60 g

8.5 Nudeln mit scharfem Kohl & Garnelen

400 g TK-Garnelen (ohne Kopf, mit Schale)	Salz
1/2 Wirsing oder Spitzkohl (ca. 500 g)	Pfeffer
1 Zwiebel	1/2 TL Gemüsebrühe
1 rote Chilischote	400-500 g Bandnudeln
1 Bio-Orange	1-2 Knoblauchzehen
2 EL Öl	

Garnelen auftauen. Kohl putzen, waschen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, Chili entkernen, waschen und beides hacken. Orange waschen und etwas Schale mit dem Zestenreißer abziehen. Orange auspressen.

Garnelen schälen und den schwarzen Darm entfernen. Garnelen waschen und gut trocken tupfen.

Zwiebel und Kohl in 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Salz und Chili würzen. Orangensaft und 1/8 l Wasser angießen, aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Orangenschale zufügen. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen

und Knoblauch darin ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abtropfen und zurück in den Topf geben. Mit Kohl mischen und mit den Garnelen anrichten.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Auftauzeit ca. 2 Std.

pro Portion ca.: 520 kcal; E 30 g, F 8 g, KH 78 g

8.6 Spaghetti mit Spitzkohlsahnesosse *Spaghetti con salsa di panna e cavolo*

400 g Spitzkohl	400 g Sahne
1 Bd. Petersilie	1 Teel. Senf
400 g Spaghetti	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL natives Olivenöl extra	fer
100 g Speck, gewürfelt	

Den Spitzkohl waschen, putzen und aufblättern. Die harten Blattrippen und den Strunk entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spitzkohl und Speck darin ca. 4 Minuten anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Senf dazugeben und alles cremig einkochen lassen.

Die Spaghetti abgießen und tropfnass mit der Spitzkohlsosse vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Anstelle von Spitzkohl können Sie auch andere Kohlsorten wie Wirsing, Weißkohl oder Rotkohl verwenden. Kohlrabi eignet sich ebenfalls, diesen sollten Sie fein raspeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Min.

8.7 Spitzkohlstrudel mit Radieschen-Rettich-Salat

300 g Mehl	100 g Butter
3 EL Öl	weißer Pfeffer (a. d. Mühle)
Salz	1/2 TL Kümmel (gemahlen)
Öl und Mehl zum Bearbeiten	50 g Haselnusskerne (gemahlen)
400 g feine Bundmöhren	2 Bd. Radieschen (à 200 g)
1.25 kg Spitzkohl	300 g Rettich
1 Bd. Frühlingszwiebeln	40 g Kürbiskerne

2 TL Zitronensaft
3 EL Sonnenblumenöl

1 Beet Kresse
2 TL Kürbiskernöl

Mehl mit 2 El Öl, Salz und 200 ml lauwarmem Wasser mit den Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen, mit Öl einpinseln, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhenlassen.

Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile in feine Scheiben schneiden. Möhren in 60 g Butter und restlichem Öl 1 Minute andünsten. Den Kohl dazugeben, 1-2 Minuten unter Rühren dünsten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Dann in einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.

Den Teig auf einem bemehlten Tuch mit einem bemehlten Nudelholz rechteckig ausrollen. Dann vorsichtig mit bemehlten Händen auf etwa 80x60 cm ausziehen. Die dicken Ränder abschneiden. Restliche Butter zerlassen und die Hälfte lauwarm auf 2/3 des Teigs pinseln, mit den Haselnusskernen bestreuen. Die Füllung 10 cm breit an der unteren langen Seite des Teigs verteilen, dabei an den Enden jeweils 5 cm frei lassen. Die Frühlingszwiebeln auf die Füllung verteilen.

Den Teig mit Hilfe des Tuches aufrollen, dabei die Enden zusammenlegen, unterklappen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit der restlichen Butter einstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3-4, Umluft 25 Minuten bei 185 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 35 Minuten backen.

Radieschen putzen, Rettich schälen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich aufblähen. Die Radieschen vierteln und den Rettich in feine Scheiben hobeln, mit etwas Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Wasser abgießen, Zitronensaft und Öl dazugeben. Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden und mit den Kürbiskernen unter den Salat mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Strudel noch warm aufschneiden und mit dem Salat und dem Kürbiskernöl servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

pro Portion: 592 kcal / 2472 kJ; E 14 g, F 37 g, KH 51 g

9 Reisgerichte

9.1 Spitzkohlrisotto

500 g Spitzkohl	500 g Risottoreis
150 g Schalotten	500 ml Geflügelfond
50 g Butter	1 l Geflügelfond
Salz, Pfeffer	1 unbeh. Zitrone
Muskat	100 g Parmesan
50 g Butter	

Spitzkohl putzen, in 2 cm große Stücke schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln. Butter zerlassen und den Spitzkohl mit der Hälfte der Zwiebeln anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Herausnehmen und warm stellen. Butter zerlassen, die restlichen Schalotten und Risottoreis anschwitzen. Geflügelfond hineingießen und 30 Minuten garen. Nach und nach Geflügelfond hinzugeben. Nach 15 Minuten Spitzkohl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben und hinzugeben. Mit Parmesan bestreuen.

Als Menü im September: - Kürbis-Apfel-Salat - Kartoffelsuppe mit Äpfeln und Waldpilzen
- Auberginentaler - Perlhuhn mit Trauben-Walnuss-Sauce Spitzkohlrisotto - Zwetchgen-Crumble mit Holunder-Eis

10 Salate

10.1 Schneller Spitzkohlsalat

300 g Spitzkohl	2 EL süßer Senf
Salz	3 Frühlingszwiebeln
Zucker	1 EL gehackte Petersilie
4 EL Obstessig	Pfeffer
3 EL Öl	

Spitzkohl in Streifen schneiden, mit Salz und Zucker bestreuen und 10 Min. ziehen lassen. Obstessig, Öl und Senf verrühren. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Mit der Sauce und Petersilie unter den Kohl mischen. Salzen und pfeffern.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 25 min

208 kcal; E 5 g, F 16 g, KH 9 g

10.2 Spitzkohl-Orangen-Salat mit Honig-Senfdressing und Gorgonzola Insalata di cavolo ed arance

500 g Spitzkohl	3 EL Rapsöl
1 Prise Zucker	4 Bio-Orangen (evtl. nur 2)
2 EL mittelscharfer Senf	4 Frühlingszwiebeln
2 EL Honig	150 g Gorgonzola
2-3 EL heller Balsamicoessig	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Spitzkohl putzen, waschen und vom Strunk befreien. Den Kohl in schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen und leicht mit den Händen verkneten.

Für das Dressing Senf, Honig, Essig und Öl verrühren. Das Honig-Senf-Dressing über den Kohl geben, vermengen und etwa 20 Minuten zum Durchziehen beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Nun die Filets mit einem Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.

Orangenfilets und Frühlingszwiebeln unter den Spitzkohl mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Orangensaft abschmecken. Gorgonzola mit den Händen zerbröseln und über den Salat streuen. Mit etwas grobem schwarzem Pfeffer bestreuen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitung 30 Minuten zzgl. 20 Minuten Ziehzeit

10.3 Spitzkohl-Salat mit Nuggets

1 Spitzkohl (ca. 500 g)	2 Möhren
1 klein. Zwiebel	1 Kohlrabi
1/2 TL Gemüsebrühe	400 g Puten- oder Schweineschnitzel
3 EL Weißwein-Essig	1 Ei
Salz, Pfeffer	2-3 EL Mehl
Zucker	6-8 EL Paniermehl
7 EL Rapsöl (davon z. B. 4 EL kaltgepresstes)	1 Beet Kresse

Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit knapp 200 ml Wasser und Brühe aufkochen. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. 4 EL kaltgepresstes Öl kräftig darunter schlagen. Heiße Marinade über den Kohl gießen, alles gut durchstampfen. Zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und grob raspeln oder in feine Stifte schneiden. Unter den Spitzkohl heben. Salat mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Schnitzel waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ei, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Fleisch zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Gut andrücken.

3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nuggets darin rundherum ca. 6 Minuten goldbraun braten. Kresse abspülen, vom Beet schneiden und über den Salat streuen. Mit den Nuggets anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Marinierzeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 380 kcal; E 33 g, F 20 g, KH 15 g

10.4 Spitzkohlsalat

1 Spitzkohl (1,4 kg)	20 g Zucker
1 TL Salz	2 EL Weißweinessig
20 g frischer Ingwer	5 EL Öl

Kohl putzen und vierteln, die äußeren Blätter und den Strunk keilförmig entfernen. Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz in einer Schüssel mit den Händen sehr gut durchkneten. Ingwer schälen, fein reiben und mit Zucker, Essig und Öl verrühren. Kohl mit dem Dressing gut mischen, 1 Stunde durchziehen lassen. Zum Kasseler servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit 30 min + Zeit zum Durchziehen

100 kcal; E 3 g, F 6 g, KH 5 g

10.5 Spitzkohlsalat

500 g Spitzkohl	1 TL Senf
1 l Gemüsebrühe	3 EL Zitronensaft
2 EL Weißweinessig	Salz
100 g Frühstücksspeck	Pfeffer
1 St. Porree	1/2 TL Zucker
1/2 Ananas	6 EL Olivenöl
280 g Mais / Dose	

Den Spitzkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Gemüsebrühe und Essig aufkochen lassen und den Kohl darin ca. 1 Min. blanchieren. Abtropfen und auskühlen lassen.

Den Speck in sehr feine Streifen schneiden und bei kleiner Hitze ausbraten. Porree waschen, putzen und kurz zum Speck geben.

Die Ananas putzen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Ananas, Spitzkohl und Mais miteinander mischen.

Für die Soße Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl vermischen und unter den Salat rühren. Speck und Porree zum Schluss über den Salat streuen und servieren.

10.6 Spitzkohlsalat

250 g Spitzkohl	Salz
1/2 TL Salz	Pfeffer
20 g frischer Ingwer	Zucker
2 EL Apfelessig	3 EL Öl
4 EL Apfelsaft	1 klein. roter Apfel

Den Spitzkohl putzen, harten Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit 1/2 TL Salz gut verkneten. Ingwer schälen und fein würfeln. Mit Apfelessig, Apfelsaft, etwas Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl verschlagen.

Den Apfel achteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden, sofort mit der Vinaigrette mischen. Den Spitzkohl untermischen.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 20 min

217 kcal; E 3 g, F 16 g, KH 15 g

10.7 Spitzkohlsalat

800 g Spitzkohl	110 ml Öl
Salz	40 g Kürbiskerne
6 EL Weißweinessig	Pfeffer
60 g Speck, durchwachsen	2 TL Zucker

1. Den Spitzkohl putzen, halbieren und vom Strunk befreien. Die Blätter in sehr feine Streifen schneiden und mit Salz bestreuen. In ein Sieb geben, gut mit 2 El Essig mischen, etwas zusammenpressen und 1 Stunde ziehen lassen.
2. Inzwischen Speck in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne mit 1 El Öl knusprig ausbraten und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten.
3. Den restlichen Essig mit dem restlichen Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und Speck verrühren.
4. Den Spitzkohl gut ausdrücken, mit der Salatsauce mischen und 20 Minuten durchziehen lassen. Nochmals salzen und pfeffern, mit den Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 10 Portionen

Zubereitungszeit 40 min plus Marinierzeit

184 kcal; E 18 g, F 18 g, KH 3 g

10.8 Spitzkohlsalat

1 Spitzkohl (etwa 500 g),	3 EL Essig
1 Zwiebel	Salz
3 Stangen Bleichsellerie	Pfeffer
1 Dos. Ananas (Abtropfgewicht etwa 185 g)	6 EL Öl
<i>Marinade</i>	3 Zweige Thymian
	50 g Walnußkerne, gehackte

Spitzkohl, Zwiebel und Bleichsellerie in feine Streifen schneiden. Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen. Ananas in kleine Stücke schneiden.

Für die Marinade 3 EL Ananassaft mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterrühren. Thymianblätter fein hacken, hinzufügen und Marinade abschmecken. Salatzutaten mit der Marinade mischen und zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen. Salat mit Walnüssen bestreut servieren.

10.9 Spitzkohlsalat

500 g Spitzkohl	150 g Naturjoghurt
Salz	1-2 TL mildes Currypulver
2 rote Zwiebeln	Salz, Pfeffer
150 g getrocknete Aprikosen	4 EL Apfelsaft
1 Apfel	1 Bd. Schnittlauch
100 g Schmand	

Spitzkohl putzen und in dünne Streifen schneiden. Salzen und leicht durchkneten. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Aprikosen klein schneiden und mit den Zwiebeln zum Kohl geben. Apfel waschen, entkernen und achteln. In Spalten schneiden und zum Salat geben. Schmand, Joghurt und Curry verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Apfelsaft abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unter die Soße heben. Die Soße mit dem Salat gründlich vermengen und etwas durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

10.10 Spitzkohlsalat

400 g Spitzkohl	50 ml Apfelsaft
1/2 Bd. Radieschen	1 -2 El Apfelessig
1 rote Zwiebel	1 -2 Tl Kräutersenf
1/2 Bd. Petersilie	Salz
75 g durchwachsener Speck (in Scheiben)	Pfeffer
2 -3 El Öl	Zucker
	Cayennepfeffer

1. Spitzkohl putzen und vierteln. Den harten Strunk entfernen, Viertel in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden.

2. Für die Sauce Petersilie abzupfen und, bis auf einige Blättchen, fein hacken. Speckscheiben halbieren, in 1/ 2 El heißem Öl kross ausbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Apfelsaft, Apfelessig, Kräutersenf, etwas Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, etwas Cayennepfeffer und das restliche Öl verschlagen. Die gehackte Petersilie unterrühren.

3. Den Spitzkohl, die Radieschen und die Zwiebeln mit der Sauce mischen und 15 Min. durchziehen lassen. Dann evtl. nachwürzen und mit dem Speck und den übrigen Petersilienblättchen bestreut servieren.

Als Menü für 2: Frischer Fisch: - Vorspeise: Spitzkohlsalat - Hauptgericht: Lachsforelle mit Rieslingsauce - Knuspriger Obstsalat

Mengenangabe: 2 Personen/Portionen

Zubereitungszeit 35 min

Nährwerte: 258 kcal; F 19 g, KH 10 g

10.11 Spitzkohlsalat

2 Spitzkohlköpfe (à 400 g)	1 EL Kümmelsaat
Salz	120 ml Öl
6 EL weißer Aceto balsamico	1 Bd. glatte Petersilie
Pfeffer	

Den Spitzkohl putzen, die äußeren groben Blätter entfernen. Spitzkohl längs halbieren und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz bestreuen und 5-7 Minuten mit den Händen halb weich kneten. Den Kohl im Sieb abtropfen lassen.

Aus Essig, Salz, Pfeffer, Kümmel und Öl eine Vinaigrette rühren und unter den abgetropften Kohl mischen. Petersilienblätter abzupfen, grob hacken und kurz vor dem Servieren unter den Kohl mischen. Den Spitzkohlsalat zum Spanferkel servieren.

Mengenangabe: 10 Portionen

Zubereitungszeit 20 Min.

125 kcal; E 1 g, F 12 g, KH 3 g

10.12 Spitzkohlsalat an Kresse-Vinaigrette

4 EL Kräuternessig	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
6 EL Olivenöl oder anderes Öl	2 Spitzkohl-Köpfe
1 Schalotte, fein gehackt	1 Ei, hart gekocht, fein gehackt
4 EL Kresse, fein geschnitten	

Kräuternessig und Öl gut verrühren, Schalotte und Kresse darunter mischen, die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Spitzkohl-Köpfe längs halbieren, den Strunk wegschneiden. Spitzkohl in ca. 1 cm breite Schnitze schneiden, fächerartig anrichten, die Soße darüber träufeln, Ei darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Person: 206 kcal / 861 kJ; E 3 g, F 20 g, KH 4 g

10.13 Spitzkohlsalat mit Bacon-Chips

500 g Möhren	con)
1.5 kg Spitzkohl	6 EL weißer Balsamico-Essig
Salz	8 EL süße Thai-Chili-Sauce
Pfeffer	5-6 EL Öl
2 Zwiebeln	evtl. Petersilie und Chilischote zum Garnie-
12 dünne Scheiben Frühstücksspeck (Ba-	ren

Möhren schälen, waschen und in grobe Stifte schneiden bzw. hobeln. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. Mit ca. 1 TL Salz kräftig durchkneten.

Zwiebeln schälen, würfeln. Speck in einer Pfanne ohne Fett portionsweise knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Speckfett, bis auf 1 EL, abgießen.

Zwiebeln im heißen Speckfett andünsten. Mit Essig und 2 EL Wasser ablöschen, vom Herd ziehen. Chilisauce unterrühren, würzen. Öl darunterschlagen. Spitzkohl, Möhren und Marinade mischen. Ca. 45 Minuten ziehen lassen.

Speck grob zerbrechen. Salat abschmecken und mit Bacon-Chips anrichten. Mit Petersilie und Chili garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Marinierzeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 260 kcal; E 10 g, F 17 g, KH 15 g

10.14 Spitzkohlsalat mit Rosinen und Pancetta

3 EL Rosinen

3 EL Orangensaft

1 mittelgroßer Spitzkohl

50 g Pancetta, gewürfelt

4 EL natives Olivenöl extra

2 EL heller Balsamicoessig

Frisch gemahlene Muskatnuss

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rosinen und Orangensaft in eine Salatschüssel geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Spitzkohl vierteln, den harten Strunk entfernen, den Rest in feine Streifen schneiden, dann waschen und trocken schleudern. Pancetta in einer Pfanne bei hoher Hitze ohne Zugabe von Fett anbraten. Mit Essig ablöschen, dann das Olivenöl unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit dem geschnittenen Spitzkohl zu den eingeweichten Rosinen geben und gründlich vermengen. Nach Belieben sofort servieren oder etwas durchziehen lassen. Statt Rosinen evtl. mit Preiselbeeren abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung 25 Minuten

11 Sonstiges

11.1 Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip

30 g Pistazien	300 g Hähnchenbrustfilets
40 g Mandeln geschälte	300 g Putenbrustfilet
100 g Sahne	1 Entenbrustfilet
150 g Crème fraîche	1 Spitzkohl oder Chinakohl
Salz	1.5 l Hühnerbrühe leichte
Cayennepfeffer	

1. Die Pistazien fein hacken. Die Mandeln in der Mandelmühle fein mahlen. Die Sahne halbsteif schlagen. Unter die Crème fraîche ziehen und die Nüsse unterheben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

2. Die Hähnchenbrust und die Putenbrust in dünne Scheiben schneiden. Die Haut von der Entenbrust entfernen. Die Entenbrust ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch auf einer Platte anrichten.

3. Den Spitzkohl oder den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Auf eine Platte geben.

4. Die Hühnerbrühe in einem flachen, breiten Topf erhitzen und auf ein Rechaud stellen. Die Fleischscheiben und die Spitzkohl- oder Chinakohlstreifen in Fonduesiebe geben und in der Brühe garen. Den Nuss-Dip dazu reichen.

Dazu passen Avocado-Dip, Weißbrot, leichter Weißwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2370 kJ

12 Vorspeisen, Suppen

12.1 Sommerliche Kohlsuppe

1 klein. Kohlrabi	1 TL Gemüsebrühe
1 mittelgroße Kartoffel	1/2 Brötchen
250 g Spitzkohl	1-2 Stiele Kerbel oder Petersilie
80 g Zuckerschoten oder TK-Erbesen	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	evtl. bunter Pfeffer
1 TL Öl	

Kohlrabi, Kartoffel, Spitzkohl und Zuckerschoten putzen bzw. schälen und waschen. Alles klein schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. In 1/2 TL Öl andünsten. Gut 1/4 l Wasser, Brühe, Kartoffel, Kohlrabi und Spitzkohl zugeben, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Zuckerschoten bzw. Erbsen zufügen und 3-5 Minuten weiterköcheln.

Brötchen in Scheiben schneiden. In einer kleinen beschichteten Pfanne im Rest Öl rösten. Kerbel waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Röstbrot mit Salz und etwas Kerbel bestreuen.

Suppe abschmecken und mit Rest Kerbel und buntem Pfeffer garnieren. Brot dazu essen.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Portion ca.: 290 kcal; E 13 g, F 7 g, KH 43 g

12.2 Spitzkohlsuppe

600 g Spitzkohl	1 l Hühnerbrühe
2 Schalotten	150 ml Sahne
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
1 mehligkochende Kartoffel	<i>AUSSERDEM</i>
100 g Schwarte oder Räucherspeck	Butter zum Andünsten
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	

Den Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. Die Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schwarte oder den Speck darin etwa 3 Minuten anbraten. Die Schalotten zufügen und glasig dünsten. Den Knoblauch und den Kreuzkümmel kurz mitdünsten. Den Spitzkohl und die Kartoffel untermischen. Die Brühe zufügen. Zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Die Schwarte aus der Suppe nehmen. Die Suppe pürieren. Die

Sahne angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

12.3 Spitzkohlsuppe mit Speck-Croûtons

3 mittelgroße Zwiebeln	4-6 Stiele frischer oder
1 Spitzkohl (ca. 650 g)	1 TL getrockneter Oregano
2 EL Butter/Margarine	3 Scheib. Toastbrot
Salz, weißer Pfeffer	40 g geräucherter durchwachsener Speck
3-4 TL Gemüsebrühe	evtl. Kräuter zum Garnieren

Zwiebeln schälen und würfeln. Kohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden. Kohl waschen und in grobe Stücke schneiden.

1 EL Fett in einem großen Topf erhitzen. Ca. 1/3 Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohl kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 1 l Wasser und Brühe zufügen und alles aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Oregano waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Toast und Speck würfeln. Speck in 1 EL heißem Fett knusprig braten und herausnehmen. Restliche Zwiebeln und Brot im Speckfett goldbraun braten. Speck und Oregano darunter mischen.

Die Suppe mit einem Schneidstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Speck-Croûtons und Kräutern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca.: 200 kcal / 840 kJ; E 6 g, F 12 g, KH 15 g

Index

ANTJE

- Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 32
- Spitzkohleintopf, 13

APRIL

- Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin, 3
- Bunter Spitzkohl-Topf, 4
- Feurige Spitzkohlpfanne, 31
- Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen, 31
- Geschmorter Spitzkohl, 1
- Kasseler im Teiggitter mit Spitzkohl, 19
- Spitzkohl, 30
- Spitzkohl auf Polnische Art, 35
- Spitzkohl-Auflauf mit Hackklößchen, 8
- Spitzkohl-Ragout mit Käsesoße, 43
- Spitzkohlsalat an Kresse-Vinaigrette, 62
- Spitzkohlstrudel mit Radieschen-Rettich-Salat, 52
- Spitzkohlsuppe mit Speck-Croûtons, 68

AUFLAUF

- Bunter Spitzkohl-Auflauf mit Klößchen, 3
- Spitzkohl-Auflauf mit Hackklößchen, 8
- Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf, 12
- Spitzkohlaufauf mit Lachs, 12

AUGUST

- Spitzkohl-Filet-Gratin mit Pfifferlingen, 10

BBQ

- Honig-BBQ-Kaninchen mit feinem Spitzkohl und Senf-Zabaione, 18

BEILAGE

- Geschmorter Spitzkohl, 1
- Spitzkohlrisotto, 55

BLUMENKOHL

- Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin, 3

BRATEN

- Braten vom Schwein mit Möhren und Filderkohl und Pfefferschmand, 17

- Filderkohl mit Sonntagsbraten, 17
- Pfeffer-Putenbraten auf Spitzkohl, 26
- Putenrollbraten mit Pilzfüllung, Spitzkohl und Serviettenknödel, 27

CRPE

- Crêpes-Rouladen mit Spitzkohlfüllung, 49

EINFACH

- Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip, 65
- Spitzkohl mit Butterbröseln, 36
- Spitzkohlsalat, 61

EINTOPF

- Bunter Spitzkohl-Topf, 4
- Cocido madrileno - Eintopf auf Madrider Art, 4
- Kartoffel-Kohl-Suppe, 7
- Spitzkohl-Eintopf, 8
- Spitzkohl-Eintopf mit Möhren und Kartoffeln, 9
- Spitzkohl-Eintopf mit Würstchen, 10
- Spitzkohleintopf, 13

ENTE

- Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip, 65

ENTENBRUST

- Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip, 65

FILET

- Gemüse-Gratin mit Schweinelendchen, 7
- Honigglasiertes Schweinefilet mit Chilispitzkohl und Sesamreisplätzchen, 19
- Spitzkohl-Filet-Gratin mit Pfifferlingen, 10

FISCH

- Lachs mit Meerrettich & Spitzkohl, 15
- Rotbarben auf Spitzkohlbett, 15
- Spitzkohlaufauf mit Lachs, 12

FLEISCH

- Braten vom Schwein mit Möhren und Filderkohl und Pfefferschmand, 17
 Filderkohl mit Sonntagsbraten, 17
 Gemüse-Gratin mit Schweinelendchen, 7
 Honig-BBQ-Kaninchen mit feinem Spitzkohl und Senf-Zabaione, 18
 Honigglasiertes Schweinefilet mit Chilispitzkohl und Sesamreisplätzchen, 19
 Kasseler im Teiggitter mit Spitzkohl, 19
 Petersilien-Frikadelle mit Rahmsauce, dazu Spitzkohl, 20
 Sauerbraten auf glasiertem Spitzkohl, 21
 Schweinerücken unter der Senfkruste mit karamellisiertem Spitzkohl, 22
 Spitzkohl mit Suppenfleisch, 40
 Spitzkohl-Filet-Gratin mit Pfifferlingen, 10
 Spitzkohlspalten und Kasseler mit Pilzrahm, 22
- FONDUE
 Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip, 65
- GAESTE
 Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip, 65
 Rotbarben auf Spitzkohlbett, 15
- GARNELE
 Spitzkohl-Pfanne mit Garnelen, 41
- GEFLUEGEL
 Hähnchenbrust in Spitzkohlhülle, 25
 Kurz gebratene Putenröllchen auf Spitzkohl à la Crème, 25
 Pfeffer-Putenbraten auf Spitzkohl, 26
 Putenrollbraten mit Pilzfüllung, Spitzkohl und Serviettenknödel, 27
- GEMUESE
 Feurige Spitzkohlpfanne, 31
 Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen, 31
 Frühlingsgemüse-Gratin, 6
 Gebratener Spitzkohl mit Tomaten, 32
 Geschmorter Spitzkohl, 1
- Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 32
 Pikant gefüllte Spitzkohl-Röllchen, 33
 Pikante Spitzkohlröllchen, 34
 Scharfer Spitzkohl mit Steakstreifen, 34
 Spitzkohl auf Polnische Art, 35
 Spitzkohl in Currysahne, 35
 Spitzkohl in Senfsoße, 36
 Spitzkohl mit Butterbröseln, 36
 Spitzkohl mit Käse auf Bauernbrot, 37
 Spitzkohl mit Knusperbröseln und Ei, 37
 Spitzkohl mit Mettwurst, 38
 Spitzkohl mit Möhren-Salsa, 38
 Spitzkohl mit Paprika & Mozzarella, 39
 Spitzkohl mit Saucen, 40
 Spitzkohl polnisch mit brauner Butter, hartgekochtem Ei, 41
 Spitzkohl-Pfanne mit Garnelen, 41
 Spitzkohl-Pfanne mit Röstbrot, 42
 Spitzkohl-Pfanne mit Sesam, 43
 Spitzkohl-Ragout mit Käsesoße, 43
 Spitzkohl-Rouladen mit Feta, 44
 Spitzkohlrouladen mit gekochtem Schinken, 46
 Spitzkohlscheiben mit Tomaten, 47
 Spitzkohlstrudel mit Radieschen-Rettich-Salat, 52
 Überbackener Spitzkohl, 48
- GRATIN
 Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin, 3
 Feines Kohl-Gratin mit Sesam, 5
 Frühlingsgemüse-Gratin, 6
 Gemüse-Gratin mit Schweinelendchen, 7
 Spitzkohl-Filet-Gratin mit Pfifferlingen, 10
 Spitzkohl-Gratin mit Mett in Käsesoße, 11
- GRUNDLAGE
 Spitzkohl, 29
- HACK
 Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen, 31

- Petersilien-Frikadelle mit Rahmsauce,
dazu Spitzkohl, 20
Überbackener Spitzkohl, 48
- HAEHNCHENBRUST
Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip, 65
- HAUPTGERICHT
Gemüse-Gratin mit Schweinelendchen,
7
Spitzkohl, 34
- HERZHAFT
Crêpes-Rouladen mit Spitzkohlfüllung,
49
- HOLLAND
Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 32
Spitzkohleintopf, 13
- HUHN
Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip, 65
Hähnchenbrust in Spitzkohlhülle, 25
- INFORMATION
Spitzkohl, 29, 30
- ITALIEN
Spitzkohl-Wickel mit Salsiccia, 44
- JANUAR
Gemüse-Gratin mit Schweinelendchen,
7
Lachs mit Meerrettich & Spitzkohl, 15
Nudeln mit scharfem Kohl & Garnelen,
51
Spitzkohl mit Knusperbröseln und Ei,
37
- JULI
Sommerliche Kohlsuppe, 67
Spitzkohl-Pfanne mit Garnelen, 41
Spitzkohl-Rouladen mit Feta, 44
Spitzkohl-Salat mit Nuggets, 58
- JUNI
Bunter Spitzkohl-Topf, 4
Cocido madrilenno - Eintopf auf Madri-
der Art, 4
Pikant gefüllte Spitzkohl-Röllchen, 33
Spitzkohl, 29
Spitzkohl-Eintopf mit Würstchen, 10
Spitzkohl-Pfanne mit Röstbrot, 42
Spitzkohl-Pfanne mit Sesam, 43
Spitzkohlsalat mit Bacon-Chips, 62
Spitzkohlspalten und Kasseler mit Pilz-
rahm, 22
- KAESE
Käse-Spätzle mit Spitzkohl & Pilzen,
51
Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 32
- KALORIENARM
Spitzkohlsalat, 61, 62
- KANINCHEN
Honig-BBQ-Kaninchen mit feinem
Spitzkohl und Senf-Zabaione, 18
- KARTOFFEL
Kartoffel-Kohl-Suppe, 7
Spitzkohlbratlinge mit Radieschensau-
ce, 45
- KASSELER
Kasseler im Teiggitter mit Spitzkohl, 19
Spitzkohlspalten und Kasseler mit Pilz-
rahm, 22
- KOHL
Filderkohl mit Sonntagsbraten, 17
Gebratener Spitzkohl mit Tomaten, 32
Geschmorter Spitzkohl, 1
Gratinierte Spitzkohl-Farfalle mit Rosi-
nen, 50
Honigglasiertes Schweinefilet mit
Chilispezkohl und Sesamreisplätz-
chen, 19
Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 32
Petersilien-Frikadelle mit Rahmsauce,
dazu Spitzkohl, 20
Sauerbraten auf glasiertem Spitzkohl,
21
Schweinerücken unter der Senfkruste
mit karamellisiertem Spitzkohl, 22
Spitzkohl, 29
Spitzkohl mit Butterbröseln, 36
Spitzkohl mit Mettwurst, 38
Spitzkohl mit Saucen, 40
Spitzkohl mit Suppenfleisch, 40

- Spitzkohl polnisch mit brauner Butter, hartgekochtem Ei, 41
 Spitzkohl-Wickel mit Salsiccia, 44
 Spitzkohlbratlinge mit Radieschensauce, 45
 Spitzkohlrouladen mit gekochtem Schinken, 46
 Überbackener Spitzkohl, 48
- KOHLRABI
 Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf, 12
- KRESSE
 Spitzkohlsalat an Kresse-Vinaigrette, 62
- LACHS
 Lachs mit Meerrettich & Spitzkohl, 15
 Spitzkohlaufauf mit Lachs, 12
- MAI
 Scharfer Spitzkohl mit Steakstreifen, 34
 Spitzkohl, 34
 Spitzkohl in Currysahne, 35
 Spitzkohl mit Butterbröseln, 36
 Spitzkohl mit Möhren-Salsa, 38
 Spitzkohl mit Paprika & Mozzarella, 39
 Spitzkohl-Eintopf, 8
 Spitzkohlscheiben mit Tomaten, 47
- MEERESFRUCHT
 Spitzkohl-Pfanne mit Garnelen, 41
- MEHLSPEISE
 Crêpes-Rouladen mit Spitzkohlfüllung, 49
- METTWURST
 Spitzkohl mit Mettwurst, 38
- MITTEL
 Spitzkohl-Wickel mit Salsiccia, 44
- NUDEL
 Gratinierte Spitzkohl-Farfalle mit Rosinen, 50
 Nudeln mit scharfem Kohl & Garnelen, 51
 Spaghetti mit Spitzkohlsahnesosse, 52
- P4
- Gefüllte Wan-Tan-Blätter mit Tofu auf Spitzkohl, 49
 Kartoffel-Kohl-Suppe, 7
 Spitzkohl mit Butterbröseln, 36
- PASTA
 Gratinierte Spitzkohl-Farfalle mit Rosinen, 50
 Spaghetti mit Spitzkohlsahnesosse, 52
- PETERSILIE
 Petersilien-Frikadelle mit Rahmsauce, dazu Spitzkohl, 20
- PFANNENGERICHT
 Feurige Spitzkohlpfanne, 31
 Spitzkohl-Pfanne mit Garnelen, 41
 Spitzkohl-Pfanne mit Röstbrot, 42
 Spitzkohl-Pfanne mit Sesam, 43
- PILZ
 Putenrollbraten mit Pilzfüllung, Spitzkohl und Serviettenknödel, 27
- PUTE
 Kurz gebratene Putenröllchen auf Spitzkohl à la Crème, 25
 Pfeffer-Putenbraten auf Spitzkohl, 26
 Putenrollbraten mit Pilzfüllung, Spitzkohl und Serviettenknödel, 27
- PUTENBRUST
 Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip, 65
- RADIESCHEN
 Spitzkohlbratlinge mit Radieschensauce, 45
- RAFFINIERT
 Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip, 65
 Rotbarben auf Spitzkohlbett, 15
- REIBEKUCHEN
 Spitzkohlbratlinge mit Radieschensauce, 45
- REIS
 Spitzkohlrisotto, 55
- RIND
 Sauerbraten auf glasiertem Spitzkohl, 21
- RISOTTO
 Spitzkohlrisotto, 55

ROTBARBE

Rotbarben auf Spitzkohlbett, 15

ROULADE

Spitzkohl-Rouladen mit Feta, 44

S6

Spitzkohl-Orangen-Salat mit Honig-Senfdressing und Gorgonzola, 57

Spitzkohlsalat mit Rosinen und Pancetta, 63

SALAT

Schneller Spitzkohlsalat, 57

Spitzkohl-Orangen-Salat mit Honig-Senfdressing und Gorgonzola, 57

Spitzkohl-Salat mit Nuggets, 58

Spitzkohlsalat, 58–62

Spitzkohlsalat an Kresse-Vinaigrette, 62

Spitzkohlsalat mit Bacon-Chips, 62

Spitzkohlsalat mit Rosinen und Pancetta, 63

Spitzkohlstrudel mit Radieschen-Rettich-Salat, 52

SAUERBRATEN

Sauerbraten auf glasiertem Spitzkohl, 21

SCHINKEN

Spitzkohlrouladen mit gekochtem Schinken, 46

SCHNELL

Spitzkohlsalat, 62

SCHWEIN

Braten vom Schwein mit Möhren und Filderkohl und Pfefferschmand, 17

Filderkohl mit Sonntagsbraten, 17

Gemüse-Gratin mit Schweinelendchen, 7

Honigglasiertes Schweinefilet mit Chilispitzkohl und Sesamreisplätzchen, 19

Schweinerücken unter der Senfkruste mit karamellisiertem Spitzkohl, 22

Spitzkohl-Filet-Gratin mit Pfifferlingen, 10

Spitzkohlspalten und Kasseler mit Pilzrahm, 22

SENF

Honig-BBQ-Kaninchen mit feinem Spitzkohl und Senf-Zabaione, 18

SEPTEMBER

Bunter Spitzkohl-Auflauf mit Klößchen, 3

Frühlingsgemüse-Gratin, 6

Käse-Spätzle mit Spitzkohl & Pilzen, 51

Pfeffer-Putenbraten auf Spitzkohl, 26

SERVIETTENKNOEDEL

Putenrollbraten mit Pilzfüllung, Spitzkohl und Serviettenknödel, 27

SPAETZLE

Käse-Spätzle mit Spitzkohl & Pilzen, 51

SPANIEN

Cocido madrilenno - Eintopf auf Madrider Art, 4

SPITZKOHLE

Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin, 3

Braten vom Schwein mit Möhren und Filderkohl und Pfefferschmand, 17

Bunter Spitzkohl-Auflauf mit Klößchen, 3

Bunter Spitzkohl-Topf, 4

Cocido madrilenno - Eintopf auf Madrider Art, 4

Crêpes-Rouladen mit Spitzkohlfüllung, 49

Feines Kohl-Gratin mit Sesam, 5

Feurige Spitzkohlpfanne, 31

Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen, 31

Filderkohl mit Sonntagsbraten, 17

Frühlingsgemüse-Gratin, 6

Gebratener Spitzkohl mit Tomaten, 32

Geflügel-Fondue mit Nuss-Dip, 65

Gefüllte Wan-Tan-Blätter mit Tofu auf Spitzkohl, 49

- Gemüse-Gratin mit Schweinelendchen, 7
- Geschmorter Spitzkohl, 1
- Gratinierte Spitzkohl-Farfalle mit Rosinen, 50
- Hähnchenbrust in Spitzkohlhülle, 25
- Honig-BBQ-Kaninchen mit feinem Spitzkohl und Senf-Zabaione, 18
- Honigglasiertes Schweinefilet mit Chilispitzkohl und Sesamreisplätzchen, 19
- Käse-Spätzle mit Spitzkohl & Pilzen, 51
- Kartoffel-Kohl-Suppe, 7
- Kasseler im Teiggitter mit Spitzkohl, 19
- Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 32
- Kurz gebratene Putenröllchen auf Spitzkohl à la Crème, 25
- Lachs mit Meerrettich & Spitzkohl, 15
- Nudeln mit scharfem Kohl & Garnelen, 51
- Petersilien-Frikadelle mit Rahmsauce, dazu Spitzkohl, 20
- Pfeffer-Putenbraten auf Spitzkohl, 26
- Pikant gefüllte Spitzkohl-Röllchen, 33
- Pikante Spitzkohlrollchen, 34
- Putenrollbraten mit Pilzfüllung, Spitzkohl und Serviettenknödel, 27
- Rotbarben auf Spitzkohlbett, 15
- Sauerbraten auf glasiertem Spitzkohl, 21
- Scharfer Spitzkohl mit Steakstreifen, 34
- Schneller Spitzkohlsalat, 57
- Schweinerücken unter der Senfkruste mit karamellisiertem Spitzkohl, 22
- Sommerliche Kohlsuppe, 67
- Spaghetti mit Spitzkohlsahnesosse, 52
- Spitzkohl, 29, 30, 34
- Spitzkohl auf Polnische Art, 35
- Spitzkohl in Currysahne, 35
- Spitzkohl in Senfsoße, 36
- Spitzkohl mit Butterbröseln, 36
- Spitzkohl mit Käse auf Bauernbrot, 37
- Spitzkohl mit Knusperbröseln und Ei, 37
- Spitzkohl mit Mettwurst, 38
- Spitzkohl mit Möhren-Salsa, 38
- Spitzkohl mit Paprika & Mozzarella, 39
- Spitzkohl mit Saucen, 40
- Spitzkohl mit Suppenfleisch, 40
- Spitzkohl polnisch mit brauner Butter, hartgekochtem Ei, 41
- Spitzkohl-Auflauf mit Hackklößchen, 8
- Spitzkohl-Eintopf, 8
- Spitzkohl-Eintopf mit Möhren und Kartoffeln, 9
- Spitzkohl-Eintopf mit Würstchen, 10
- Spitzkohl-Filet-Gratin mit Pfifferlingen, 10
- Spitzkohl-Gratin mit Mett in Käsesoße, 11
- Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf, 12
- Spitzkohl-Orangen-Salat mit Honig-Senfdressing und Gorgonzola, 57
- Spitzkohl-Pfanne mit Garnelen, 41
- Spitzkohl-Pfanne mit Röstbrot, 42
- Spitzkohl-Pfanne mit Sesam, 43
- Spitzkohl-Ragout mit Käsesoße, 43
- Spitzkohl-Rouladen mit Feta, 44
- Spitzkohl-Salat mit Nuggets, 58
- Spitzkohl-Wickel mit Salsiccia, 44
- Spitzkohlaufauf mit Lachs, 12
- Spitzkohlbratlinge mit Radieschensauce, 45
- Spitzkohleintopf, 13
- Spitzkohlrisotto, 55
- Spitzkohlrouladen mit gekochtem Schinken, 46
- Spitzkohlsalat, 58–62
- Spitzkohlsalat an Kresse-Vinaigrette, 62
- Spitzkohlsalat mit Bacon-Chips, 62
- Spitzkohlsalat mit Rosinen und Pancetta, 63
- Spitzkohlscheiben mit Tomaten, 47
- Spitzkohlspalten und Kasseler mit Pilzrahm, 22

Spitzkohlstrudel mit Radieschen-
Rettich-Salat, 52

Spitzkohlsuppe, 67

Spitzkohlsuppe mit Speck-Croûtons, 68

Überbackener Spitzkohl, 48

STRUDEL

Spitzkohlstrudel mit Radieschen-
Rettich-Salat, 52

SUPPE

Kartoffel-Kohl-Suppe, 7

Sommerliche Kohlsuppe, 67

Spitzkohleintopf, 13

Spitzkohlsuppe, 67

Spitzkohlsuppe mit Speck-Croûtons, 68

TOFU

Gefüllte Wan-Tan-Blätter mit Tofu auf
Spitzkohl, 49

TOMATE

Gebratener Spitzkohl mit Tomaten, 32

Spitzkohlscheiben mit Tomaten, 47

VEGETARISCH

Spitzkohlsalat, 62

WAN-TAN

Gefüllte Wan-Tan-Blätter mit Tofu auf
Spitzkohl, 49

WIRSING

Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 32

WURST

Pikante Spitzkohlröllchen, 34