

Inhalt

Brot und Salzgebäck	3
Dinkel Vollkornbrot	3
Salzstangen.....	3
Grüne Soßen.....	4
Frankfurter grüne Soße	4
Gurken	4
Kalte Gurkensuppe	4
Holunder.....	6
Holunderblütensirup	6
Holunder-terrine	6
Kohl.....	6
Chinakohl-lasagne	6
Kohlrabi	8
Schneller Kohlrabi-salat.....	8
Kürbis.....	8
Kürbis-kuchen vom Blech	8
Mangold	10
Mangold curry	10
Risotto mit Mangold und Pesto.....	10
Mangold-quiche	12
Pak Choi	13
Pak Choi Rezepte.....	13
Petersilie.....	13
Kartoffel-Möhren-Petersilie Gemüse	13
Rettich	13
Rettich karamelisiert	13
Rote Beete.....	15
Rote-Bete-Schokokuchen	15

Kartoffel-Rote Bete-Gratin	15
Eingelegte Rote Bete	15
Rote Bete Humus.....	17
Rucola/Rauke	17
Spaghetti mit Rucola und Chili	17
Sauerkraut	19
Sauerkraut-frikadellen.....	19
Sauerkraut-Gulasch	19
Sauerkraut/fränkisch und.....	19
Souffle aus Sauerkraut und Kartoffeln	19
Coleslaw (Kraut-salat).....	19
Kraut-fleckerl mit Speck	21
Sellerie	21
Sellerie mit Schweine-fleisch.....	21

<p>Brot und Salzgebäck</p>	
<p><i>Dinkel Vollkornbrot</i></p>	<p>Rezept von Regine Althaus.</p> <p>Regine backt uns das Brot fast jeden Freitag fürs Frühstück.</p> <p>Grundrezept für das schnelle Hefebrot</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g fein gemahlene Weizenvollkornmehl (ich nehme Dinkel, frisch gemahlen) • 2 TL Salz • 150 g Sonnenblumenkerne (oder Walnüsse oder andere Kerne nach Wahl) • 1 Würfel frische Hefe • 400 - 450 ml lauwarmes Wasser (je nach Zutaten auch weniger, also nicht gleich alles rein....) • 2 EL Essig <p>Das benötigt man noch:</p> <p>eine Brotkastenform mit Butter eingefettet und bemehlt. (geht auch auf einem Blech)</p> <p>Mehl, Salz und Kerne in eine Rührschüssel geben. Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Essig dazugeben. Diese Mischung mit dem Knethaken des Handmixers 2 Minuten auf höchster Stufe miteinander verrühren. (bis der Teig einen Kloß bildet) Den Teig in die Form füllen und auf die mittlere Schiene in den <i>kalten</i> Backofen stellen.</p> <p>Bei 200° eine Stunde backen. Das Brot anschließend aus der Form lösen und noch mal für 10 Minuten in den ausgeschalteten Ofen legen.</p> <p>Am besten zu Beginn, noch in der Aufheizphase einige Male Dampfschübe geben (ich schütte einfach etwas Wasser in den Ofen)</p> <p>Besonders lecker ist das Brot aus reinem Dinkel mit Walnüssen (für dieses Rezept ungefähr 150 g, gehackt). Walnüsse und Dinkel ergänzen sich auf sehr feine Weise.</p>
<p><i>Salzstange</i></p>	<p>Rezept von Dörte Schwienhorst</p>

n	150 g Dinkel VK-Mehl 100 g Dinkelmehl 630 100 g Kicherebsenmehl 300 g Schmand 10 g Butter Etwas Salz ½ TL Backpulver	Knetteig herstellen und 30 Min ruhen lassen In 2 Teile teilen und auf einer Silikonmatte o.ä. ausrollen mit
	1 Eigelb	Bestreichen und mit
	Kreuzkümmel, grobem Salz	und bestreuen
		zu Salzstangen ausraden
		200 Grad O/U-Hitze 15-20 Min
		Sofort essen oder luftdicht aufbewahren
Grüne Soßen		
Frankfurter grüne Soße	4 Eier, hartgekocht Je ein Bund glatte Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Pimpinelle Einige Blätter Sauerampfer, Borretsch Optional: wenig Kresse 1 Becher (125 gr) Joghurt 1 Becher (125 gr) Saure Sahne oder Schmand 2-3 EL Essig 2 EL möglichst neutrales Pflanzenöl 1 EL mittelscharfer Senf Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle 1 kleine Prise Zucker	Eier kochen, schälen und abkühlen lassen. Pimpinelle-Blättchen von den Stengeln zupfen. Alle anderen Kräuter grob hacken und mit dem Mixer pürieren. Eier, Senf, Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Kräutermasse Masse mit saurer Sahne/Schmand und Joghurt vermengen, bis eine breiartige Konsistenz entsteht. 30 Minuten ziehen und dann mit Salz, Pfeffer, einer kleinen (!) Prise Zucker und eventuell etwas Essig abschmecken.
Gurken		
Kalte Gurkensuppe	2 Gurken a ca. 300 g 500 ml Joghurt (griechischer) 250 ml Gemüsebrühe 100 ml Sahne Saft einer halben Zitrone Salz, Zucker, Pfeffer	Gurken pürieren, z.B. mit dem Stabmixer, Joghurt, Sahne und Brühe einrühren, mit

	Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Lässt sich auch gut einfrieren.
--	---

Holunder	
<i>Holunderblütensirup</i>	<p>2 Zitronen 1 Orange 2 kg Zucker 50 g Zitronensäure 50 Teller Holunderblüten (ca. 200g) 2 l Wasser</p> <p>Wasser, Zucker und Zitronensäure aufkochen, Holunderblüten säubern, Zitrone und Orange in Scheiben schneiden und Mit den Holunderblüten in ein Gefäß schichten, Den Sirup darüber gießen, Täglich umrühren, und zugedeckt 3-5 Tage in einem kühlen Raum ziehen lassen Durch ein feines Sieb oder Mulltuch sieben, erneut aufkochen und heiß in Flaschen füllen.</p> <p>Hält sich max 1 Jahr, verliert dann schnell an Aroma</p>
<i>Holunderterrinerne</i>	<p>500 ml Holunderblütensirup 250 g Sauerrahm 250 g Frischkäse 250 ml Sahne 6 Blatt Gelatine</p> <p>Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in etwas heißem Holunderblütensirup auflösen.</p> <p>Den Holunderblütensirup mit dem Sauerrahm und dem Frischkäse verrühren.</p> <p>Die aufgelöste Gelatine unterrühren</p> <p>6 – 8 Stunden kalt stellen.</p> <p>Bevor die Masse ganz fest ist, die steif geschlagene Sahne unterheben.</p>
Kohl	
<i>Chinakohl-lasagne</i>	<p>Von Heimo Schulte</p> <p><u>Chinakohl-Lasagne</u> 2 Chinakohl 1-2 Zwiebeln 1-2 Zehen Knoblauch 1/2 L. Sahne Butter 500 g geriebener würziger Käse Muskatnuss Salz und schwarzer Pfeffer</p>

Lasagneplatten

Zwiebeln und Knoblauch in Butter anbraten, fein geschnittenen Chinakohl dazu mit einem Schuss Wasser oder Brühe ablöschen. Sahne dazu, mit Salz und kräftig mit schwarzem Pfeffer würzen. Höchstens 10 Minuten köcheln, dann kräftig mit Muskatnuss würzen. Derweil die Lasagneplatten in kaltem Wasser vorweichen.

Feuerfeste Form, so groß, dass ungefähr 4 Lagen hineinpassen, einfetten, dann eine Lage Platten einlegen, einen Teil des Chinakohls darauf, das je nach Menge 2-3 Mal wiederholen. Auf eine der Schichten kann auch schon etwas geriebener Käse gestreut werden. Als letztes eine Schicht Lasagneplatten.

Den Chinakohl immer so aus dem Sud nehmen, dass möglichst viel vom Kochsud übrig bleibt. Falls es sehr wenig ist mit Milch oder Sahne auffüllen, es sollte ca. 1/2 Liter Flüssigkeit sein (muss nicht gesiebt werden, können auch ruhig noch Reste vom Kohl drin sein), die Flüssigkeit mit Mehl andicken und den geriebenen Käse einstreuen, das Ganze zu einer glatten, dickflüssigen Soße verrühren. Nochmal mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss kräftig nachwürzen und über die Lasagne geben.

Bei 150 Grad in den Backofen. Ungefähr 40 Minuten, die Flüssigkeit soll kochen und die Lasagne soll oben leicht braun werden.

Kohlrabi	
<i>Schneller Kohlrabi-salat</i>	<p>von Regine Althaus</p> <p>Schneller Kohlrabisalat</p> <p>Zu etwa gleichen Teilen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kohlrabi <i>oder</i> Radieschen • Geröstete und gesalzene Erdnuskerne • Schnittlauch <p>Kohlrabi oder Radieschen klein schneiden</p> <p>Schnittlauch kleinschneiden</p> <p>Beides mit den Erdnüssen mischen und etwas durchziehen lassen....fertig</p>
Kürbis	
<i>Kürbis-kuchen vom Blech</i>	<p><u>Kürbiskuchen vom Blech</u></p> <p>Zutaten für 1 Backblech</p> <p>Für die Auflage (Kuchen wird nach dem Backen gestürzt)</p> <p>180 g Walnüsse , gehackt</p> <p>180 g Cranberries, getrocknet und gehackt</p> <p>150 g Butter</p> <p>150 g Zucker</p> <p>1 TL Rübensirup</p> <p>Für den Teig:</p> <p>800 g geputzter Hokkaido-Kürbis</p> <p>330g Zucker</p> <p>1 EL Rübensirup</p> <p>6 Eier</p> <p>250 g weiche Butter</p> <p>125 g Pflanzenmargarine</p> <p>300 g Mehl</p> <p>1 Msp. Muskatnuss</p> <p>2 TL Zimt</p> <p>Statt Muskatnuss und Zimt kann man auch Weihnachtsgewürze nehmen.</p> <p>1 Päckchen Backpulver</p> <p>300 g gemahlene Haselnüsse</p> <p>Zubereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuerst den geputzten Hokkaido in wenig Wasser ca. 30 Minuten garen, dann abgießen und pürieren. • Für die Auflage die Walnüsse, Cranberries, Butter, Zucker und 1 TL Rübensirup zusammen in einer Pfanne erhitzen (bis der Zucker gelöst ist) und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmäßig verteilen

	<ul style="list-style-type: none">• Für den Teig Zucker, Sirup, Eier und Butter verrühren und Mehl, Muskat, Zimt, Backpulver und Haselnüsse unterrühren. Zuletzt das Kürbispürree unterheben.• Den Teig gleichmäßig auf der Walnussfüllung verteilen• Bei 150 Grad Umluft ca. 1 Stunde backen• Den Kuchen noch warm auf ein Gitter stürzen. Zu heiß bricht der Kuchen durch, zu kalt bleibt er am Blech kleben.
--	--

Mangold	
<i>Mangold curry</i>	<p>Von Renate Uhlenberg</p> <p>Mangold lässt sich auch sehr gut einfrieren. Dazu schneide ich die Stiele und Blätter separat in Stücke. Zunächst gebe ich die Stiele ins kochende Salzwasser und blanchiere sie für max 4 Minuten. Die Blätter lasse ich im Kochwasser nur kurz zusammenfallen und schrecke sie dann im Eiswasser ab. So kann man den Mangold gut portionsweise einfrieren.</p> <p>Unser Lieblings-Mangold-Gericht lässt sich mit frischem und mit dem eingefrorenen Mangold gut zubereiten.</p> <p>Dazu eine Zwiebel, etwas frischen Ingwer und eine Knoblauchzehe kleinhacken und in Pflanzenöl in einer großen Pfanne anschmoren. 2 EL Sesam, 1,5 TL Cumin (Kreuzkümmel gemahlen) und 0,5 TL Kurkuma mitbraten. 250 g gewaschene rote Linsen und kleingeschnittenen Mangold (mind 500 g) kurz mitbraten, dann mit 1 Dose Kokosmilch (vorher umrühren!) aufgiessen und mit 400 ml Gemüsebrühe nach und nach aufgiessen, bis die Linsen gar sind (ca 25 min). Vor dem Servieren mit Salz und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken.</p>
<i>Risotto mit Mangold und Pesto</i>	<p>500 g Mangold 1 kleines Glas Pesto, z.B. Bärlauchpesto, Ruccola. 1 Zwiebel 3 EL Olivenöl 200 g Risottoreis 50 ml Weißwein oder Apfelsaft 2 EL Apfelessig 650 ml Brühe 50 g Pinienkerne oder andere Nüsse Salz, Pfeffer 50g Pecorino oder Parmesan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mangold waschen und in Streifen schneiden. • Die Zwiebelwürfeln und in Öl andünsten • Mangoldstiele und Reis hinzufügen und kurz mit dünsten. • Wein oder Apfelsaft, Essig und 100 ml Brühe hinzufügen. • Nach und nach die Brühe dazugeben und immer wieder umrühren. • Nach 20 Minuten die Mangoldblätter dazu geben • Nach weiteren 5 Minuten ist der Reis gar. • Die Pesto unterrühren. • Etwas durchziehen lassen. • Nüsse ohne Fett rösten. • Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen . <p>Mit den Nüssen und gehobeltem Käse betreuen</p>

Mangold- quiche



<p>Teig</p> <p>125 kalte Butter 125 g Quark oder 1 TL Kräutersalz 250 g Mehl</p>	<p>Butter, Quark oder , Salz und Mehl verkneten und ca. 30 Minuten kalt stellen.</p> <p>Wer im backen noch nicht so fit ist, kann auch fertigen Teig nehmen, z.B. Blätterteig</p>
<p>1 kg Mangold Salz, 2 Zwiebel 2 Zehen Knoblauch 1 El Olivenöl 150 ml Gemüsebrühe Pfeffer aus der Mühle Muskat 200 g 5 Eier 80 g geriebenen Käse, z.B Emmentaler 1-2 EL Mehl</p> <p>Getrocknete Tomaten, nach Geschmack.</p>	<p>Den Mangold putzen, Stiele aus den Blättern schneiden. Stiele in Stücke, Blätter in Streifen schneiden.</p> <p>Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Fein gehackte Knoblauchzehen und die Mangoldstiele zugeben. Brühe angießen und 5 Minuten dünsten, dann die Blätter zugeben und noch 1 Minute dünsten.</p> <p>Abkühlen lassen. Gut ausdrücken. Die Masse darf nicht zu flüssig sein.</p> <p>Backofen auf 180 Grad vorheizen.</p> <p>Schmand, Eier, Käse und Mehl verrühren und mit der Mangoldmasse mischen. Eine peppige Ergänzung sind getrocknete eingelegt Tomaten. Klein schneiden und untermischen.</p> <p>Erst jetzt würzen mit Muskat, Salz und Pfeffer, sonst wird die Masse glasig.</p> <p>Teig ausrollen.</p> <p>Form fetten, mit Teig auskleiden und die Masse einfüllen.</p> <p>ca. 40 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen.</p> <p>Schmeckt auch lauwarm und lässt sich prima einfrieren.</p>

<p>Pak Choi</p>	
<p><i>Pak Choi Rezepte</i></p>	<p>von Ulrike Westermann und Heimo Schulte</p> <p>Pak Choi ist ein Senfkohl, kann roh, geschmort, gebraten und in Gemüsepfanne, ganz oder geschnitten zubereitet werden. Als Salat würde ich vor allem die ganz jungen zarten nutzen, fleischige Teile fein geschnitten, mit Zitrone, Yoghurt, gutem Olivenöl, Salz und Pfeffer - Zwiebeln etc finde ich nicht nötig. Wenn vorhanden vllt etwas Minze oder Zitronenmelisse oder Schnittlauch...</p> <p>Wir schmoren ihn in Butter, Blätter im ganzen, wenn er zart ist, sonst grob schneiden. Zwiebeln fein gehackt in reichlich Butter anschmoren, Kohl drauf, bissfest schmoren bei großer Hitze und ohne Salz, damit sich nicht soviel Sud bildet. Voilà! Achtung, Butter nicht anbrennen lassen! Abschmecken kurz vorm Servieren mit Salz, wenig schw. Pfeffer, wer mag, eine Messerspitze Senf in den Sud rühren, oder etwas Zitronenschale reinreiben.</p> <p>In der veganen Fassung schmeckt Sesamöl super- dann natürlich ohne Senf!</p> <p>Zum Strecken der Menge ist auch eine Kombination mit Möhren prima - in dem Fall Möhren etwas früher in den Topf geben, weil sie länger garen.</p>
<p>Petersilie</p>	
<p><i>Kartoffel- Möhren- Petersilie Gemüse</i></p>	<p>Kartoffeln und Möhren in gleicher Menge geschält und geputzt in Würfel (ca. 2 cm) schneiden und zusammen ca. 10 Minuten in Brühe gar kochen. Butter in der Pfanne schmelzen, das Gemüse darin mit ganz viel gehackter Petersilie schwenken oder kross anbraten, je nach Geschmack. Je mehr Butter man nimmt, desto besser schmeckt es.</p>
<p>Rettich</p>	
<p><i>Rettich karamelisiert</i></p>	<p>Zucker in einem Topf karamellisieren - damit das einigermaßen gleichmäßig geschieht, kann man ihn mit einer kleinen Pfütze Wasser aufsetzen. Sobald das Wasser verkocht ist, bräunt der Zucker - Achtung, verbrennt schnell.</p> <p>Karamellisieren mit wenig! Wasser stoppen - klumpt - macht nix. Fein gewürfelten</p>

Rettich zugeben. Der Rettich verliert sehr viel Wasser, daher auf nicht zu kleiner Flamme kochen, damit die Flüssigkeit aus dem Rettich verkocht. Immer wieder umrühren, bis sich der karamel. Zucker aufgelöst hat.

Sobald der Rettich gar und das Wasser verkocht ist, ein ordentliches Stück Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl fein geschnittene Petersilie oder andere Kräuter drüberstreuen.

Kann man vllt gut mit Möhren mischen-.....

Rote Beete	
<i>Rote-Bete-Schokokuchen</i>	<p>Annemarie Tietjen erstellte das Thema Rezept Rote-Bete-Schokokuchen</p> <p>Dieses Rezept eignet sich besonders für die Mitglieder, die Rote Bete verarbeiten wollen und nicht so heiß und innig Rote Bete lieben (betrifft hier meinen Mann und die beiden Jungs), da man diese in den Kuchen kaum raus schmeckt</p> <p>Ich nehme den Teig als Kuchen oder auch für Muffins Halt entsprechend die Backzeit anpassen</p> <p>Ca 150g Rote Bete (bereits gegart) 100ml Rapsöl 175g Zucker (oder sonstige Süße) 200g Dinkelmehl 1 El Backpulver 50g Kakao 200g Naturjoghurt fettarm (oder halt Sojajoghurt) 1\4 Tl Salz 25g Zartbitter Schokolade</p> <p>Rote Bete pürieren. Restliche Zutaten (bis auf die Schoki) hinzugeben und verrühren. Schoki klein hacken und unterrühren</p> <p>Teig bei 180 Grad backen, Backdauer richtet sich nach Form (also Muffins da 20-25 Minuten, Kastenform ca 50-60 Minuten)</p> <p>Der Kuchen lässt sich problemlos einfrieren.</p>
<i>Kartoffel-Rote Bete-Gratin</i>	<p>Kartoffel-Rote Bete-Gratin von Regine Althaus</p> <p>Kartoffeln und Rote Bete (etwa gleiche Menge) mit Schale kochen, abpellen und in dünne Scheiben schneiden.</p> <p>Eine Auflaufform einfetten und die eine Seite mit Kartoffelscheiben, die andere mit Rote Bete bestücken (die Scheiben möglichst aufrecht) und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.</p> <p>Sahne oder mit Merrettich (wenn vorhanden, frisch gerieben), Salz und Pfeffer mischen und über Kartoffeln und Rote Bete verteilen.</p> <p>Für 10 bis 15 Minuten in den Backofen</p> <p>Vor dem Servieren Petersilie (oder andere Kräuter nach Belieben) drüber streuen.</p>
<i>Eingelegte Rote Bete</i>	<p>Eingelegte Rote Bete</p> <p>500g Rote Bete 170 ml Orangensaft 2 Lorbeerblätter 100 ml Weißweinessig 40 g Zucker</p>

	<p>Die Rote Beete waschen und in Salzwasser 40 Minuten bissfest kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. In Scheiben schneiden. Die Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen und den Saft auspressen. Den Orangensaft mit Lorbeer, Essig und Zucker aufkochen. Sud über die Rote Beete gießen und über Nacht ziehen lassen. Die rote Bete herausnehmen und Den Sud langsam sämig einkochen lassen und wieder über die Rote Bete gießen Dazu passt Walnusskrokant und Schmand oder Ziegenfrischkäse</p>
--	--

<p><i>Rote Bete Humus</i></p>	<p>Rote Bete Humus</p> <p>300 g Rote Bete 75 g Mandelmus 75 g Ziegenfrischkäse oder Seidentofu Salz Schwarzer Pfeffer</p> <p>Sud von der eingelegten Roten Bete, ersatzweise: Orangensaft Weißweinessig oder</p> <p>1 EL Orangenmarmelade</p> <p>Rote Bete Humus Die Rote Beete waschen und in Salzwasser 40 Minuten bissfest kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. In Stücke schneiden. Mit dem Mandelmus und dem Ziegenfrischkäse oder für Veganer mit dem Seidentofu pürieren. Abschmecken mit dem Sud der eingelegten roten Bete, siehe oben. Wenn er nicht vorhanden ist mit Orangensaft und Weißweinessig, Salz und Pfeffer. Orangenmarmelade ist der Hit.</p>
<p>Rucola/Rauke</p>	
<p><i>Spaghetti mit Rucola und Chili</i></p>	<p>Von Michael Röder</p> <p>Rezept für 4 Personen – einfach und in 25 Min. fertig - vegetarisch</p> <p>Zutaten 500g Spaghetti 120 g Rucola 75 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino 2 Schalotten 3 Knoblauchzehen (Ersatzweise im Frühjahr eine Knoblauchzehe und eine Handvoll frischer Bärlauch) 1 rote und eine grüne nicht zu scharfe Chilischote/Peperoni 2 EL eingelegte und abgetropfte Kapern Meersalz & schwarzer Pfeffer einige EL gutes Olivenöl ½ Tasse Kochwasser von der Pasta</p> <p>Zubereitung</p> <p>Spaghetti in reichlich gut gesalzenem Wasser al Dente kochen. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Die blätter nach belieben in grobe Stücke rupfen oder ganz lassen. Den Hartkäse fein reiben. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten längs halbieren, Kerne und Innenhäute entfernen, waschen und fein hacken oder in feine Streifchen schneiden. 5 bis 8 EL Olivenöl erwärmen. Chili, Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze in einer hohen Pfanne andünsten.</p>

	<p>Gekochten Spaghetti abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Die Spaghetti mit der Rucola, den abgetropften Kapern, der halben Tasse Kochwasser und dem Parmesan in das Chili-Öl geben und alles gut vermischen. Nach Bedarf mit frisch gemahlenem Pfeffer und groben Meersalz abschmecken und auf vorgewärmten Tellern servieren.</p>
--	---

Sauerkraut	
Sauerkraut - frikadellen	<p>Von Jürgen Gück Frikadellen a la carte - auch für konventionelle Esser ein Genuß !</p> <p>www.chefkoch.de/rezepte/drucken/22115513...nge-vegetarisch.html</p>
Sauerkraut -Gulasch	<p>Von Jürgen Gück</p> <p>Scharfes Gulasch mit selbstgesäuertem Sauerkraut(mild) aus Hildegards Weißkohl:</p> <p>www.chefkoch.de/rezepte/drucken/11263712...erkraut-Gulasch.html</p>
Sauerkraut /fränkisch und	<p>Von Wolbert Schnieders-Kokenge</p> <p>Einen guten Esslöffel Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Soll nur leicht bräunen, nicht zu dunkel werden lassen. 500 g Sauerkraut dazu geben und unter Rühren den karamellisierten Zucker annehmen lassen. Dann je nach Vorliebe mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen. Ganz verkochen lassen. Nun Butterflöckchen rundum geben und Sauerkraut leicht anbräunen lassen. Ein paarmal umrühren. Bis jetzt kann die Hitze hoch sein. Jetzt Brühe angießen. Ich nehme Instant Gemüsebrühe. Hitze zurücknehmen und so lange wie möglich ziehen lassen. Wenn Brühe verdampft, nachgeben. In Franken kannte ich jemanden, der hat das Sauerkraut einen ganzen Tag schmurgeln lassen. Schmeckte göttlich. Ich belasse es meistens bei anderthalb Stunden.</p> <p>Dazu essen wir Kartoffelstampf und Leberkäs`.</p>
Souffle aus Sauerkraut und Kartoffeln	<p>Am Tag danach mache ich daraus ein Soufflé:</p> <p>Kartoffelbrei mit etwas warmer Milch und 2 Eigelb geschmeidig rühren. Rest Leberkäs´ in Streifen oder Würfel schneiden, mit dem Sauerkraut und dem Kartoffelstampf zusammenrühren. Eiweiß steif schlagen.</p> <p>Eine Auflaufform buttern, die Masse einfüllen und den Eischnee vorsichtig unterheben. Muss in der Regel nicht nachgewürzt werden. Backofen 200 Grad vorheizen, das Soufflé ca. 30 Min. garen. Es soll sich eine zarte braune Kruste bilden.</p>
Coleslaw (Kraut- salat)	<p>Rezept von Wolbert Schnieders-Kokenge aus der Zeitschrift „Slow Food“</p> <p>1 Frühlingszwiebel fein hacken (zarter Porree tut´s auch!).</p> <p>Für das Dressing zwei kräftige Esslöffel Mayonnaise, 2 Esslöffel Buttermilch (geht auch mit Joghurt), kräftiger Spritzer Zitronensaft, Prise Zucker gut verrühren. Frühlingszwiebel rein</p>

	<p>und so lange rohen Sauerkraut zugeben, bis das Dressing gut aufgenommen ist. Mit weißem Pfeffer und vorsichtig mit Salz würzen. Nur noch durchziehen lassen.</p>
--	---

<p><i>Kraut- fleckerl mit Speck</i></p>	<p>Rezept von Wolbert Schnieders-Kokenge aus der Zeitschrift „Slow Food“</p> <p>Krautfleckerl mit Speck</p> <p>250 Gramm Bandnudel in Salzwasser bissfest kochen, abkühlen lassen und in kleinere Stücke schneiden.</p> <p>100g Räucherspeck würfeln und in einer tiefen Pfanne sanft anbraten. 2 kleine Zwiebeln würfeln, dazu geben. Mit 2 Teelöffeln Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Geschnittene Nudeln dazugeben und schön anbräunen lassen. Dann 250 g Sauerkraut rein, gut durchmischen und weiterbraten. Ein gestrichener Teelöffel Kümmel oder auch gemahlene Kümmel dazugeben und 15 Min. bei mittlerer Hitze durchziehen lassen. Probieren: Wenn der Speck salzig war, muss meistens nicht mehr nachgewürzt werden. Nur bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p>
<p>Sellerie</p>	
<p><i>Sellerie mit Schweine- fleisch</i></p>	<p>Rezept aus Griechenland</p> <p>1 kg Schweinefleisch (Schnitzel, Kottlet, Nacken) 1 kg Staudensellerie oder Knollensellerie Olivenöl zum Anbraten Salz, Pfeffer 2 Eier Saft von 1 Zitrone</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. • Den Sellerie putzen und von den äußeren Stangen die Fäden abziehen, waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. • Das Fleisch rundherum braun anbraten, herausnehmen und den Bratensatz mit heißem Wasser ablöschen. • Die Hälfte des Selleries in den Topf geben, das Fleisch darüber und den Rest Sellerie darüber schichten • Alles zugedeckt ca. 1,5 Stunden bei kleiner Hitze schmoren • Die Eier mit einem Schneebesen verschlagen, den Zitronensaft langsam darunter schlagen, außerdem 2 EL des lauwarmen Schmorsuds. • Den Topf vom Herd nehmen, etwas schräg halten und die Zitronensoße in den Schmorsud rühren. Damit sich die Soße gut verteilt, den Topf öfter schwenken. • Nicht mehr kochen lassen, dann sonst gerinnt die Soße.

