

## **Der Vorkoster**

### **Das macht Kohldampf – Kohlgemüse neu entdeckt**

#### **Die Rezepte**

Kohlroulade mit Zwiebelsauce aus dem Backofen	2
Spitzkohl mit Ponzu-Sauce aus dem Ofen	4
Weißkohl-Erdnuss-Eintopf – Mboga	6
Sauerkraut klassisch	8
Kimchi	10
Fermentierte Curry-Kohlrabi	13

## Kohlroulade mit Zwiebelsauce aus dem Backofen

Rezept von Björn Freitag



Mit diesen Rouladen hat Oma Freitag ihre Familie sonntags verwöhnt – Björn hält das Rezept in Ehren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 großer Wirsing
- 1 Brötchen vom Vortag
- Salz
- 800 g Hackfleisch halb/halb
- 1 Ei
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1-2 TL Rosenpaprika
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Küchengarn
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Butterschmalz
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- ½ Schalotte
- 2 EL Mehl
- 1 TL Kümmelsamen
- 400 ml Kalbsfond
- etwas Bier (Kellerbier oder dunkles Bier mit hohem Malzanteil)

**Zubereitung:**

- In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.
- Brötchen klein zupfen und in einer Schüssel in Wasser einweichen lassen.
- Große, äußere Wirsingblätter abbrechen – man benötigt 8 Stück für 4 Rouladen.
- Bei jedem Blatt das dicke Ende der Mittelrippe keilförmig herausschneiden.
- Im Topf die Blätter für 2-5 Minuten kochen, danach in kaltem Wasser abschrecken.
- Wirsingblätter flach auf die Arbeitsfläche legen und gut trockentupfen.
- Eingeweichtes Brötchen ausdrücken, dann das Hackfleisch, Ei, 1 EL Tomatenmark, Senf, Paprikapulver dazugeben und mit den Händen gut verkneten. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Jeweils zwei Wirsingblätter zur Hälfte übereinanderlegen, dann eine Hand voll der Hackfleischmasse auf die Blätter geben und einrollen. Dazu ein Blatt von einer Seite über die Masse schlagen, leicht aufrollen, dann die Seiten nach innen umklappen und weiter rollen. Am Ende die einzelnen Rouladen mit Küchengarn zubinden.
- Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- In einem Bräter, der groß genug für alle Rouladen ist, das Erdnussöl und das Butterschmalz erhitzen.
- Währenddessen die Zwiebeln und Schalotte schälen. Beides in grobe Ringe schneiden.
- Wenn das Fett im Bräter heiß genug ist, Rouladen und Zwiebeln in den Bräter geben. Ob das Fett heiß genug ist, kann man überprüfen, indem man das Ende eines Holzkochlöffels hinein hält. Bilden sich kleine Blasen, ist die richtige Temperatur erreicht. Die Rouladen von beiden Seiten anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Rouladen aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.
- Zwiebeln und Schalotten im Bräter nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Außerdem mit Mehl bestäuben und das restliche Tomatenmark sowie die Kümmelsamen einrühren. Dann mit Kalbsfond ablöschen.
- Zum Schluss kann man die Sauce noch mit einem Schuss Bier verfeinern. Dabei aber vorsichtig sein, denn zu viel Bier macht die Sauce schnell bitter.
- Wenn die Sauce fertig gewürzt ist, die Rouladen wieder zurück in den Bräter setzen, den Deckel aufsetzen und für 45 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.
- Wer möchte, kann die Sauce nach der Garzeit noch pürieren, damit sie noch sämiger wird.

## Spitzkohl mit Ponzu-Sauce aus dem Ofen

Rezept von Björn Freitag



Nicht klassisch deftig, sondern spritzig, feurig und sauer kommt dieses Kohlgericht daher. Für den besonderen Geschmack sorgt die selbstgemachte Ponzu-Sauce. Das ist eine Sauce auf Basis von Zitrusfrüchten und Sojasauce, die aus der japanischen Küche kommt.

### Zutaten:

- 1 Spitzkohl
- Salz
- ½ Schalotte
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 2 Stängel Zitronengras
- 4 EL Sojasauce
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- Chiliflocken nach Geschmack
- 2 TL Essig

### Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
- Spitzkohl vierteln.
- Falls der Spitzkohl sehr fest gepackt ist (d.h. wenn die Blätter sehr eng aneinander liegen), die Spitzkohl-Viertel entweder für ca. 2 Minuten blanchieren (in heißem Wasser kochen und dann mit kaltem Wasser abschrecken) oder kurz im Dampfgarer garen.

- Danach über jedes Viertel Salz streuen und auf einem Backblech für 15 Minuten im Ofen garen.
- Schalotte schälen und sehr fein würfeln (ca. 3mm).
- Für die Ponzu-Sauce den Saft der Limette und Zitrone in eine Schüssel auspressen.
- Kleingeschnittene Schalotte zugeben.
- Zitronengrasstängel halbieren und leicht andrücken, ebenfalls in den Saft legen.
- Sojasauce hinzugießen.
- Ingwer schälen, fein reiben, mit in die Schüssel geben, außerdem die Chiliflocken dazu geben. Dabei ruhig großzügig sein, denn die Säure der Limette und Zitrone neutralisiert die Schärfe.
- Abschließend noch Essig in die Sauce rühren und mit Salz abschmecken, gut verrühren und kaltstellen.
- Wenn der Spitzkohl 15 Minuten im Ofen war, jedes Viertel mit einem Esslöffel der Ponzu-Sauce benetzen.
- Spitzkohl weitere 10 Minuten im Ofen garen.
- Mit der restlichen Ponzu-Sauce beträufelt, etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

## Weißkohl-Erdnuss-Eintopf – Mboga

Rezept von Carol Waithira Mühlenbrock



Der Winter kann kommen: Dieser Weißkohl-Eintopf hält mit Schärfe warm und mit viel Gemüse gesund. Die bunten Farben machen froh, und die cremige Erdnussauce sorgt für den Wohlfühl-Faktor.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Weißkohl
- 4 Möhren
- 800 g Süßkartoffeln
- 6 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Chilischoten
- 3 EL Erdnussöl (Alternativ: Rapsöl)
- 400 ml Wasser
- 200 g rohe, ungesalzene Erdnüsse
- 4 EL Erdnussbutter
- 500 g Kidneybohnen, vorgekocht (oder aus der Dose)
- 1 EL Salz
  
- ½ TL Cayennepfeffer
- Schwarzer Pfeffer
- Koriandergrün zum Garnieren

**Zubereitung:**

Die Kidneybohnen am besten über Nacht einweichen lassen und dann nach Packungsanweisung vorkochen. Wer Kidneybohnen aus der Dose verwendet, sollte diese vorher abspülen.

- Weißkohl in feine Streifen schneiden.
- Möhren und Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel (2-3 cm) schneiden.
- Tomaten waschen, Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, austretenden Saft auffangen.
- Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- Ingwer und Knoblauch schälen. Beides fein hacken.
- Chilischoten halbieren.
- Erdnussöl in einen heißen Topf geben und die Zwiebeln darin scharf anbraten, bis sie leicht bräunen.
- Dann Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mit anschwitzen (Vorsicht, sie verbrennen schnell!).
- Jetzt Tomaten zusammen mit ausgetretenem Saft dazugeben, unterrühren und mitkochen.
- Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
- Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Danach Süßkartoffeln, Möhren und Chili in den Topf geben und mit Wasser aufgießen.
- Weitere 10 Minuten mit Deckel köcheln lassen.
- Erdnüsse in einer Pfanne anrösten. Danach die Hälfte zu einem feinen Puder/Mehl pürieren, die andere Hälfte zurückbehalten.
- Erdnusspulver und Erdnussbutter in den Topf geben und verrühren.
- Nach 10 Minuten Kochzeit nun auch den Weißkohl und die Kidneybohnen in den Topf geben, umrühren, und weitere 5 Minuten köcheln lassen – der Weißkohl soll am Ende noch leicht Biss haben. Falls nur noch wenig Wasser im Topf ist, etwas nachfüllen.
- Zum Schluss bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restlichen Erdnüsse unterrühren.
- Mit Koriander garniert servieren.

## Sauerkraut klassisch

Rezept von Ricarda und Gerlinde Schuhmann



Keine Angst vor Bakterien! Beim Fermentieren sorgt man dafür, dass auf Lebensmitteln nützliche Bakterien wachsen, die schädliche Keime am Wachstum hindern. Und das Beste daran: Es schmeckt auch noch fabelhaft!

### Zutaten für 1-Liter Glas:

- 1 kleiner Weißkohl (ca. 1 kg)
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Wacholderbeeren
- ½ TL Kümmelsamen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 % Salz bezogen auf das Gemüsegewicht (den Weißkohl vor der Zubereitung abwiegen)

### Zubereitung:

- 1 oder 2 Kohlblätter (je nach Größe) vom Kohlkopf ablösen und zur Seite legen.

- Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl fein hobeln, sodass die für Sauerkraut typischen Streifen entstehen.
- Gewürze (außer die Lorbeerblätter) ganz leicht anmörsern. Dadurch wird der Geschmack intensiver.
- Gehobelten Kohl in eine große Schüssel füllen, 2 Prozent des Gemüsegewichtes an Salz dazugeben (bei 1 Kilogramm Weißkohl wären das also 20 Gramm Salz). Dann das Salz mit dem Kohl so lange verkneten, bis sich eine Lake (Flüssigkeit) bildet.
- Kohl für ca. eine Stunde stehen lassen.
- Danach die Lake, die sich im Kohl gebildet hat, abschütten und die Gewürze mit dem Kohl vermischen.
- Alles in ein geeignetes Glas füllen: Es muss fest verschließbar sein, gleichzeitig muss Luft austreten können. Gut geeignet sind Einmachgläser oder Bügelgläser mit Gummiverschluss, oder spezielle Fermentiergläser.
- Während das Glas befüllt wird, das Kraut immer wieder festdrücken, damit möglichst wenig Luft im Glas ist und sich genügend Lake bildet.
- Etwa auf der Hälfte des Glases die Lorbeerblätter zwischen das Sauerkraut legen.
- Bis etwa 3 cm unter den Rand befüllen, damit noch genügend Platz für die Gasbildung bleibt.
- Zum Schluss das Sauerkraut mit einem der aufgehobenen Kohlblätter bedecken und nochmal festdrücken. Dann alles mit einem Gewicht beschweren. Die Gewichte kann man extra zu diesem Zweck kaufen, alternativ eignen sich aber z.B. auch Porzellanscherben. Es sollte auch alles mit Lake bedeckt sein, denn wo das Gemüse mit Sauerstoff in Berührung kommt, droht es zu schimmeln.
- Das Gefäß verschließen und 3-5 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Im Anschluss an einem kühlen Ort lagern (im Kühlschrank oder einem kalten Keller). Dort fermentiert das Sauerkraut noch 6 Wochen weiter. Zwischendurch kann man immer wieder probieren. Wenn Geschmack und Säuregrad gefallen, kann man auch dann schon mit dem Verzehr beginnen.
- Ungeöffnet ist das Ferment mehrere Monate haltbar. Schmeckt direkt aus dem Glas, aber auch gekocht zu Braten oder ähnlichem.

## Kimchi

Rezept von Ricarda und Gerlinde Schuhmann



Foto: mauritius images / Vittoria / Alamy

Fast jeder Hobbykoch behauptet, das EINE Bolognese-Rezept mit geheimer Zutat zu haben, das besser sei als alle anderen. Genauso hat in Korea jede Familie ihr eigenes Kimchi-Rezept. Dieses hier ist klassisch mit Chinakohl, Möhre und Rettich.

### Zutaten für 1-Liter Glas:

#### Gemüse:

- 1 großer Chinakohl (ca. 1 kg)
- 250 g Rettich
- 1-2 Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Salz

#### Reismehlpaste:

- 2 EL Reismehl
- 2 EL Wasser
- 200 ml Wasser

#### Würzpaste:

- 1-2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
- 20 g frischer Ingwer
- ½ Apfel oder Nashi-Birne
- 30-60 g koreanische Chiliflocken (= Gochugaru), je nach gewünschter Schärfe
- 1 EL Fischsauce (für ein vegetarisches Kimchi einfach weglassen, es wird dann weniger würzig)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker

**Zubereitung:**

- Ein Außenblatt des Chinakohls abtrennen und zur Seite legen.
- Restlichen Chinakohl längs vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden.
- Dann in eine große Schüssel geben, mit dem Salz bestreuen und dieses leicht einmassieren.
- Anschließend den Kohl mit einem Teller beschweren, mit Wasser bedecken und eine Stunde stehen lassen.
- Währenddessen den Rettich und die Möhren raspeln und Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Streifen schneiden.
- Reismehl in einer Schüssel mit 2 EL Wasser zu einer glatten Paste verrühren und nach und nach 200 ml Wasser unterrühren.
- Die Masse in einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, bis sie zu einer Paste angegedickt ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Knoblauch schälen. Ingwer und Birne bzw. Apfel und Knoblauch in Stücke schneiden, damit sie sich gut pürieren lassen.
- Zusammen mit der abgekühlten Mehlpaste und den restlichen Zutaten für die Würzpaste in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren.
- Den Chinakohl in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen.
- Anschließend mit Rettich, Möhren und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
- Nun die Würzpaste untermischen, bis das Gemüse von allen Seiten mit ihr bedeckt ist.
- Alles in ein geeignetes Fermentationsgefäß (siehe Rezept Sauerkraut) füllen.
- Beim Befüllen sollte man darauf achten, das Gemüse immer wieder fest zu drücken, damit möglichst wenig Luft in den Zwischenräumen bleibt.

- Zum Schluss Kimchi mit einem der aufgehobenen Kohlblätter bedecken und nochmal festdrücken. Dann alles mit einem Gewicht beschweren. Es sollte alles mit Lake bedeckt sein, denn wo das Gemüse mit Sauerstoff in Berührung kommt, droht es zu schimmeln.
- Das Gefäß verschließen und 5-7 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Im Anschluss an einem kühlen Ort lagern (im Kühlschrank oder einem kalten Keller). Dort fermentiert das Kimchi noch 2 - 3 Wochen weiter. Zwischendurch kann man immer wieder probieren. Wenn Geschmack und Säuregrad gefallen, kann man auch dann schon mit dem Verzehr beginnen – oder es noch länger fermentieren lassen.
- Ungeöffnet ist das Ferment mehrere Monate haltbar. Es schmeckt lecker roh und als Beilage zu asiatischen Gerichten.

## Fermentierte Curry-Kohlrabi

Rezept von Ricarda und Gerlinde Schuhmann



Beim Thema Fermentation gilt: Alles kann, nichts muss. Es eignen sich nahezu alle Gemüsesorten und auch mit Gewürzen darf experimentiert werden. Dieses Rezept kombiniert Kohlrabi mit Curry.

### Zutaten für 1-Liter Glas:

- 600 g Kohlrabi
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL mildes Currypulver (ohne Salz)
- 2 Brombeerblätter (optional)
- Salzlake mit 2% Salzgehalt (Salz und Wasser)

### Zubereitung:

- Kohlrabi schälen und die Schale aufbewahren. Geschälte Kohlrabi in 1 cm große Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden.
- Aus Salz und Wasser eine Salzlake mit einem Salzgehalt von 2 Prozent herstellen (Für 1 Liter Lake mischt man also 1 Liter Wasser mit 20 Gramm Salz.).
- Curry zur Lake geben und gut verrühren.
- Dann das Gemüse in ein geeignetes Fermentationsgefäß geben.
- Lake über das Gemüse ins Glas gießen – alles muss von Lake bedeckt sein.

- Brombeerblätter dazugeben – sie sorgen dafür, dass das Gemüse knackig bleibt.
- Kohlrabi mit der Kohlrabischale bedecken. Dann alles mit einem Gewicht beschweren. Es sollte alles mit Lake bedeckt sein, denn wo das Gemüse mit Sauerstoff in Berührung kommt, droht es zu schimmeln.
- Das Gefäß verschließen und 3-5 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Im Anschluss an einem kühlen Ort lagern (im Kühlschrank oder einem kalten Keller).
- Ungeöffnet ist das Ferment mehrere Monate haltbar.