

Hobbytip Nr. 284

Kürbis, Kohl und tolle Knollen - frische Kost für Herbst und Winter

[Vorwort](#)

[Gesunde Inhaltsstoffe in Obst und Gemüse](#)

[Vitamine](#)

[Mineralien](#)

[Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe](#)

[Wurzeln und Knollen](#)

[Pastinaken](#)

[Mohrrüben](#)

[Petersilienwurzel](#)

[Schwarzwurzeln](#)

[Meerrettich, Kren](#)

[Rettich](#)

[Sellerie](#)

[Rote Bete](#)

[Kürbis](#)

[Kerne und Öl](#)

[Kohlgemüse](#)

[Kopfkohl](#)

[Blattkohl](#)

[Rosenkohl](#)

[Brokkoli](#)

[Blumenkohl](#)

[Kohlrabi](#)

[Zwiebel und Co.](#)

[Porree](#)

[Problem Nitrat](#)

[Nitrat, Nitrit, Nitrosamine](#)

[Konventionell kontra Bio](#)

[Was tun?](#)

[Rezepte](#)

[Leckereien mit Kürbis](#)

[Winterliche Kohlgerichte](#)

[Kochen mit Dieter Müller](#)

[Buchtip zur Sendung](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Liebe Zuschauer,

Der Sommer ist vorbei, die Tage werden kürzer, und so langsam löst ungemütliches Herbstwetter die Sonne ab. Ein trauriges Szenario. Die ersten Grippewellen schwappen übers Land, und manch einer flieht vor der bevorstehenden kalten Jahreszeit noch schnell einmal in den Süden, um sich noch ein paar Sonnenstrahlen einzufangen. Wir von der Hobbythek starten dagegen ein Kontrastprogramm. Wir haben uns zu Hause umgesehen und nach den schönen, farbenprächtigen Seiten des Herbstes gesucht. Natürlich sind wir fündig geworden, und zwar gar nicht weit von unserer Haustür entfernt, genau gesagt auf dem heimischen Acker. Da reift es derzeit, daß es eine Pracht ist. So haben wir uns gedacht: Laden wir unsere Zuschauer doch diesmal zu einem herbstlichen Erntedankfest ein. Wir wollten Ihnen Herbst und Winter – zumindest in kulinarischer Hinsicht – richtig schmackhaft machen und Ihnen beweisen, daß Sie auch im Winter nicht auf ungesunde Dosenkost und teures Obst und Gemüse aus fernen Ländern angewiesen sind. Es gibt jede Menge heimische Frischkost, aus der sich tolle (und auch schnelle) Gerichte zubereiten lassen. Hinten im Hobbytip finden Sie eine Menge Rezepte für Kürbis, Kohl und tolle Knollen. Sie haben also viel Gelegenheit zum Nachkochen und Mitgenießen. Dazu hat vor allem auch wieder Dieter Müller beigetragen. Regelmäßige Hobbythek-Zuschauer kennen ihn ja bereits. Er hat uns nämlich wieder in seine Drei-Sterne-Küche im Schloß Lerbach in Bergisch-Gladbach vor den Toren Kölns eingeladen und uns dort in die hohe Kunst der feinen Küche eingeweiht. Zwei seiner Rezepte finden Sie ebenfalls im Hobbytip.

Ihr

Jean Pütz

Gesunde Inhaltsstoffe in Obst und Gemüse

Vitamine

Vitamin C

Vitamin C ist unerlässlich für unser Immunsystem und hilft uns, Infektionskrankheiten vorzubeugen – gerade im Winter ist das ja unerlässlich. Außerdem hilft

Vitamin C unserem Körper, das blutbildende Eisen aus der Nahrung zu verwerten, vorausgesetzt Vitamin C wird zusammen mit dem Eisen aufgenommen. Aber Vitamin C kann noch mehr: Es ist ein wichtiger Radikalfänger, d.h., es schützt die Fettsäuren in unserem Körper vor der Oxidation, also Zerstörung durch aggressive Sauerstoffmoleküle. Einen erhöhten Vitamin-C-Bedarf haben natürlich kranke Menschen, aber auch Raucher, Schwangere, Frauen, die die Pille nehmen, und ältere Menschen.

Vitamin A

Vitamin A ist besonders wichtig für die Augen und für den Stoffwechsel der Haut und Schleimhaut. Vitamin-A-Mangel kann sich zum Beispiel durch Nachtblindheit bemerkbar machen. Einer Statistik der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zufolge herrscht in Deutschland latenter Vitamin-A-Mangel. Bei Männern steht einer empfohlenen Zufuhr von 1,2 mg Vitamin A pro Tag eine tatsächliche Zufuhr von 1,0 mg gegenüber, bei Frauen ist das Verhältnis 1,2 mg (empfohlene Menge) zu 0,8 mg (tatsächliche Zufuhr). Unser Körper kann Vitamin A aus Carotin bilden. Deshalb nennt man diesen Stoff auch Provitamin A. Besonders viel Carotin enthalten Mohrrüben, Kürbis und Grünkohl.

Vitamin E

Vitamin E ist wichtig für unseren Fettstoffwechsel, weil es als sogenanntes Antioxidanz die ungesättigten Fettsäuren vor der Zerstörung (Oxidation) schützt – ähnlich wie Vitamin C. Das kommt unseren Zellen und Gefäßen zugute, an deren Aufbau diese Fettsäuren maßgeblich beteiligt sind. Schwangere und alte Menschen haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin E.

Folsäure

Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin der B-Gruppe. Sie ist unter anderem wichtig für den Eiweißaufbau und die Bildung von weißen und roten Blutkörperchen und damit unerlässlich für die Zellerneuerung im Körper und den

Sauerstofftransport. Schwangere Frauen und alte Menschen haben einen erhöhten Bedarf an Folsäure. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Tagesmenge an Folsäure von 0,16 mg. Die tatsächliche Zufuhr liegt allerdings wesentlich darunter: Männer bringen es laut Statistik immerhin auf etwa 0,10 mg, Frauen auf 0,07 mg pro Tag.

Mineralien

Calcium

Calcium ist wichtig für die Gesundheit der Zähne und des Knochengerüsts. In der Schwangerschaft wirkt sich Calciummangel negativ auf das zukünftige Gebiß des Ungeborenen aus. Kinder, die zu wenig Calcium bekommen, erkranken später häufiger an Karies. Außerdem ist Calcium wichtig für die Blutgerinnung und für die Arbeit von Nerven und Muskeln. Calciummangel kann sich beispielsweise durch Muskelzucken und Neigung zu Krämpfen bemerkbar machen.

Kalium

Kalium ist wichtig für den Zellstoffwechsel und entscheidend an der Reizleitung zwischen den Nervenzellen beteiligt. Kaliummangel, der zum Beispiel durch die Einnahme von Medikamenten gegen Bluthochdruck verursacht werden kann, behindert die Reizleitung und wirkt sich damit auf die Funktionsfähigkeit des gesamten Muskelapparates aus.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Diese Stoffe kommen in der Pflanze nur in winzigen Spuren vor – im Gegensatz zu den primären Bestandteilen der Pflanze wie Kohlenhydrate, Fett oder Eiweiß. Sekundär heißt aber nicht etwa weniger wichtig. Für die Pflanze sind diese Stoffe von enormer Bedeutung. Es sind zum Beispiel Lock- oder Aromastoffe, mit denen sie Insekten anlockt, was ja für die Fortpflanzung ganz entscheidend ist. Solche

Aromastoffe sind ätherische Öle wie das Menthol aus der Pfefferminze oder das Limonen aus Zitrusfrüchten. Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen aber noch viele andere Stoffgruppen und Verbindungen mit vielfältigen Aufgaben: Wachstumsregulatoren, Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten, chemische Verbindungen, die für die Photosynthese wichtig sind, bestimmte Ballaststoffe und Farbstoffe. Dazu gehört auch Carotin, das Möhren, Kürbissen, Tomaten oder Blüten ihren orangen Ton verleiht. Alle diese Stoffe sind auch für unsere Gesundheit von großer Bedeutung. Wissenschaftler bescheinigen ihnen in zahlreichen Studien nicht nur eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs, sie wirken sich auch auf unser Herz-Kreislauf-System außerordentlich positiv aus: Sie senken den Cholesterinspiegel und schützen unsere Zellen vor den sogenannten freien Radikalen. Das sind hochaggressive Moleküle, die unsere Zellwände, Blutgefäße und sogar die Erbsubstanz (DNA) schädigen können.

Lykopin

Ein besonders wertvolles Carotinoid ist das Lykopin, das vor allem in Tomaten aber auch in Melonen enthalten ist. Wissenschaftler vermuten, daß es das Risiko mindert, an Lungenkrebs, vor allem aber an Gebärmutterhals- und Prostatakrebs zu erkranken. So hat man beispielsweise in einer langjährigen Studie die Ernährungsgewohnheiten von 48000 Männern untersucht und herausgefunden, daß die Männer, die im Verlauf der Studie an Prostatakrebs erkrankten, durchweg einen niedrigeren Lykopin-Spiegel im Blut hatten als die gesund-gebliebenen Untersuchungspersonen. Interessant ist, daß dieses Lykopin nicht nur in frischen Tomaten enthalten ist, sondern auch in Tomatenmark, Tomatensaft, Dosentomaten und sogar Tomatenketchup. Eine Studie, die Christine Gärtner an der Uni Düsseldorf erstellt hat, weist sogar darauf hin, daß dieses Lykopin aus verarbeiteten Tomatenprodukten noch besser von unserem Körper verwertet werden kann als das aus dem frischen Gemüse.

Glucosinolate

Diese sekundären Pflanzenstoffe sind vor allem in Kohl, Steckrüben, Rettich, Radieschen und Gartenkresse enthalten und sollen ebenfalls eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs haben.

Sulfide

Sulfide sind Schwefelverbindungen, die für den typischen Geruch von Zwiebeln und Knoblauch verantwortlich sind. Sie wirken in unserem Verdauungstrakt antimikrobiell, das heißt, sie sind in der Lage, schädliche Mikroorganismen wie Bakterien, Viren und Pilze im Wachstum zu hemmen. So hilft der Genuß von Zwiebeln und Knoblauch, Mageninfektionen vorzubeugen (zum Beispiel *Helicobacter pylori*, der sich in die Magenschleimhaut hineinbohrt und dort große Probleme verursachen kann – angefangen von Sodbrennen, Blähbauch und Magendrücken bis hin zu Magengeschwüren oder sogar Magenkrebs).

Saponine

Diese seifenähnlichen Verbindungen sind vor allem in Hülsenfrüchten enthalten, aber auch in Rosmarin und Salbei. Sie unterstützen unseren Darm bei der Verdauung und sind vermutlich in der Lage, unseren Cholesterinspiegel zu senken.

Weitere Informationen

Der Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AID) in Bonn hat eine Broschüre "Gemüse und Obst für eine gesunde Ernährung" zusammengestellt. Sie kann für sieben Mark beim AID e.V. Konstantinstraße 124, 53179 Bonn angefordert werden.

Wurzeln und Knollen

Pastinaken

Diese weißen, oben bauchigen Pfahlwurzeln ähneln

im Geschmack den Mohrrüben, enthalten aber mehr Zucker, sind also noch süßer. Sie schmecken am besten, wenn sie etwa 20 cm groß und ungefähr 300 Gramm schwer sind. Größere und auch ältere Pastinaken sind meist holzig. Beim Schneiden fühlen sie sich ein bißchen wattig an. Das kommt daher, daß sie weniger Wasser enthalten als die meisten anderen Gemüsesorten, was sich bei der Garzeit bemerkbar macht. Wegen des hohen Zuckergehaltes bereitete man aus Pastinaken früher sogar Marmelade und Wein zu. Heute findet man sie auf der Zutatenliste diverser Fertigprodukte, vor allem in Babynahrung. Sie enthalten viel Vitamin E und verschiedene Vitamine der B-Gruppe.

Zubereitung

Pastinaken sollten ihrer harten Schale wegen geschält werden. Das geht am besten mit einem einfachen Kartoffelschäler von oben nach unten. Danach kann man die Wurzeln zum Beispiel raspeln und - mit ein wenig Zitrone und Gewürzen abgeschmeckt - als Rohkost essen. Die geraspelten Pastinaken lassen sich aber auch als Gratin zubereiten. Dazu gart man sie ein paar Minuten in Butter, würzt sie mit Salz und Pfeffer, gibt einige Löffel Sahne dazu, streut evtl. Semmelbrösel darüber und überbackt das Ganze mit ein paar Butterflöckchen. Wie Mohrrüben können die Wurzeln aber auch gedünstet oder glasiert werden, was das süße Aroma besonders gut unterstreicht. Wegen des geringen Wassergehaltes der Wurzeln gart man sie nur halb so lange wie Möhren - also je nach Größe der Stücke fünf bis zehn Minuten.

Mohrrüben

Verkauft werden schnellwachsende Frühlingsorten (vorwiegend aus dem Treibhaus), Sommermöhren, Spät- oder Dauermöhren, die im frühen Herbst geerntet werden und gut lagerfähig sind, und sogenannte Carotinmöhren, die vorwiegend für die Lagerung angebaut werden. Die späten Sorten haben einen höheren Ballaststoffgehalt, die frühen Sorten

schmecken zarter.

Möhren enthalten sehr viel Carotin, von dem ein Teil in unserem Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Im Gegensatz zu dem Carotin, das in grünblättrigen Pflanzen wie Grünkohl und Spinat vorkommt, ist das Carotin der Mohrrübe relativ hitzebeständig, d.h., auch beim Kochen werden nur etwa zehn Prozent dieses wertvollen Stoffes zerstört. Allerdings braucht der Körper Fett, um Carotin besser verwerten zu können. Deshalb sollte man Mohrrüben immer mit etwas Butter, Öl oder Sahne zubereiten.

Zubereitung

Da das wertvolle Carotin vor allem in der Rinde der Möhren sitzt, sollte man sie wenn möglich nicht schälen, sondern nur gut abbürsten. Am besten schmecken Möhren glasiert. Man kann sie aber auch als Rohkost raspeln, mit etwas Zitronensaft und Sahne beträufeln und mit gerösteten, gehackten Nüssen bestreuen. Gedünstet schmecken Möhren gut zusammen mit Petersilie.

Petersilienwurzel

Die Wurzelpetersilie ist eine spezielle Petersilienart, die anders als die Blattpetersilie lange schlanke oder runde gedrungene Wurzeln ausbildet. Sie ähnelt der Pastinake, ist aber kleiner und würziger. Sie enthält sehr viel Eiweiß und Vitamin B. Hinzu kommen die Mineralstoffe Kalium, Eisen und Calcium in ziemlich hohen Mengen.

Zubereitung

Petersilienwurzeln werden wie Pastinaken und Möhren zubereitet, d.h., man bräunt sie kurz in Butter an, gibt etwas Wasser dazu und läßt sie in einem geschlossenen Topf ca. 10 Minuten garen. So passen sie gut als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten. Besonders gut schmecken die würzigen Wurzeln aber auch als Einlage in herzhaften Eintopfgerichten oder Gemüsesuppen, wo man sie einfach mitköcheln läßt.

Schwarzwurzeln

Ihren Namen hat die Schwarzwurzel von ihrer dunkelbraunen erdigen Schale. Innen ist die Wurzel weiß, und sie sondert einen weißen Milchsaft ab. Schwarzwurzeln sind mit Chicorée und Löwenzahn verwandt und werden etwa 30 cm lang. Früher nannte man das Gemüse auch den "Spargel des kleinen Mannes". Dabei übertrifft es den Spargel bei der Nährstoffbilanz zum Teil um Längen: Schwarzwurzeln enthalten viermal soviel Kohlenhydrate wie Spargel - sind also sehr nahrhaft - und mehr als dreimal soviel Eisen und Calcium, außerdem viel Vitamin E. Sie haben vor allem einen sehr hohen Ballaststoffgehalt: Auf 100 g Schwarzwurzeln kommen 17 g Ballaststoffe. Bei anderen Gemüsesorten liegt dieser Wert etwa zwischen zwei und vier Gramm. Beim Einkauf sollte man darauf achten, daß die Schale nicht beschädigt ist oder die Wurzeln abgebrochen sind. Dann besteht nämlich die Gefahr, daß der milchige Saft ausgetreten und die Wurzel innerlich vertrocknet ist.

Zubereitung

Schwarzwurzeln haben einen Nachteil: Beim Schälen färben sie übel auf die Hände ab. Sauber bekommen Sie diese wieder, wenn Sie sie mit etwas Zitronensaft kräftig abreiben. Nach dem Schälen die weißen Wurzeln sofort in Zitronenwasser legen (1 - 2 Zitronen auf 1 Liter Wasser), dann behalten sie ihre weiße Farbe. Schwarzwurzeln schneidet man vor dem Kochen in Stücke und kocht sie wie Spargel. Sie schmecken zum Beispiel mit einer Bechamelsoße aber auch einfach in Butter geschwenkt und mit gerösteten Semmelbröseln bestreut. Auf jeden Fall sollte man sie mit etwas Muskatnuß oder -blüte würzen. Ein altes englisches Rezept: Die fertiggekochten Wurzeln in Butter und geriebenem Parmesankäse schwenken.

Meerrettich, Kren

Die zerriebene Wurzel des Meerrettichs wird in erster Linie als Gewürz und weniger als Gemüse gegessen. Sie hat einen scharfen frischen Geschmack und paßt zu intensiv schmeckenden Gemüsesorten, Fleisch und vor allem. Räucherfisch. Meerrettich enthält sehr viel Vitamin B und C. Dabei wird er nur noch von der Paprika, der Blatt Petersilie und verschiedenen Kohlsorten übertroffen. Außerdem ist er reich an Kohlenhydraten, Kalium und Calcium.

Zubereitung

Meerrettichwurzel schmeckt frisch wesentlich intensiver als konservierte Wurzelpaste, denn sie enthält sehr viel ätherisches Öl, das sich bei der Weiterverarbeitung und vor allem beim Garen schnell verflüchtigt. Unliebsamer Nebeneffekt ist, daß dies beim Reiben der Wurzel gemein in den Augen brennt. Deshalb empfiehlt es sich, gleich eine etwas größere Menge zu reiben und portionsweise im Eiswürfelbehälter einzufrieren. Dann muß man die Prozedur nur einmal über sich ergehen lassen. Nach dem Reiben das Gemüse gleich mit Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.

Rettich

Rettich ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Er ist bereits im alten Ägypten um 2700 vor Christus angebaut worden und diente neben Zwiebeln und Knoblauch den Pyramidenbauern als kräftigende Speise nach der harten Fronarbeit. Bei uns wird Rettich heute vor allem mit Salz zum Brot oder als Salat gegessen. Je nach Jahreszeit werden weißer und rosafarbener Mairrettich, weißer Sommerrettich und schwarzer oder violetter Herbst- und Winterrettich geerntet. Die dunklen Sorten schmecken herzhafter und schärfer als die Frühlingsorten.

Zubereitung

Die dunklen Rettichsorten müssen geschält werden, die hellen braucht man nur mit der Gemüsebürste kräftig abzuschrubben. Rettich wird in feine Scheiben

geschnitten und kann dann mit wenig Salz als Brotbelag gegessen werden. In Bayern wird der "Radi" traditionell mit einem Rettichhobel in hauchdünnen Scheiben spiralförmig abgeschabt und zu Brezen und Weißbier als echt bayerische Brotzeit verzehrt.

Sellerie

Neben dem Knollensellerie gibt es noch den Stauden- oder Bleichsellerie und den Schnittsellerie, dessen junge Blätter man zum Würzen von Salaten oder Suppen verwendet.

Zubereitung

Knollensellerie muß mit einem scharfen Messer sehr großzügig geschält werden, um alle Reste der schrumpeligen Schale zu entfernen. Damit er sich nicht verfärbt, sollte man die Stücke gleich nach dem Schälen in Zitronenwasser legen. Die Stangen des Staudensellerie schält man, indem man die Fasern von unten nach oben abzieht. Breite Stangen sollte man längs in Streifen schneiden. Knollensellerie wird vor allem als Suppengemüse verwendet. Er paßt gut zu Eintöpfen und klaren Fleisch- oder Gemüsesuppen. Besonders gesund und schmackhaft ist ein Rohkostsalat aus geraspeltem Sellerie, leicht gerösteten, zerstoßenen Walnüssen, Kiwi, Pfirsich oder Ananas und einer Soße aus Zitronensaft und Crème fraîche oder Sahne, die mit Salz, Pfeffer, Curry, Honig und evtl. einigen Blättchen Minze abgeschmeckt wird. Eine ideale Ergänzung der knorrigen Knolle sind andere Wurzelgemüse wie Möhren, Petersilienwurzeln und Pastinaken. Zusammen mit Zwiebeln, weichkochenden Kartoffeln und Möhren läßt sich aus Sellerie ein gutes Püree herstellen. Dazu werden alle Gemüsesorten in Stücke geschnitten und gekocht. Der Sellerie braucht dabei etwa zehn Minuten "Vorsprung". Wenn alles gar ist, die Kochflüssigkeit bis auf einen Rest abgießen und das Gemüse gut pürieren - am besten mit dem Pürierstab. Zum Schluß ein Stück Butter hinzugeben

und gut unterrühren.

Rote Bete

Traditionell wird die Rote Bete, süß-sauer eingelegt in Essig, als Salat oder Gemüsebeilage verspeist.

Außerdem ist sie einer der Hauptbestandteile des russischen Borschtschs. Das ist ein deftiger Eintopf mit Gemüse und Rindfleisch, der seit der Wende auch hierzulande immer bekannter (und beliebter) wird.

Zubereitung

Rote Bete wird ungeschält als ganze Knolle gekocht. Man gibt sie in ungesalzenes kochendes Wasser und läßt sie zugedeckt etwa eine halbe Stunde kochen (im Schnellkochtopf ca. 15 Minuten). Sie ist gar, wenn sie sich beim Draufdrücken weich anfühlt. Anstechen sollte man sie nicht, sonst dann blutet sie aus. Nach dem Kochen läßt sich die Haut wie bei Pellkartoffeln ganz leicht abziehen.

Kürbis

Kürbisse gibt es in allen Größen, allen Farben und vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen. Die kleinsten Kürbisse sind gerade mal so groß wie eine Kinderfaust, die größten gemessenen Exemplare hatten einen Durchmesser von einem Meter und wogen mehr als hundert Kilo. Kürbisse sind weiß, gelb, orange, grün, ja sogar schwarze Sorten gibt es, gefleckte und gestreifte ebenfalls. Ihr Fleisch hat durchweg einen eher zarten Geschmack - süßlich die eine Sorte, nussig-scharf die andere. Man kann es fritieren, Marmelade daraus kochen, süß-sauer einlegen, pürieren oder raspeln. Man kann Torten damit belegen oder Gratins, Kürbisgnocchi, Suppen und Salate daraus zubereiten. Kürbis ist das ganze Jahr über erhältlich und relativ preiswert. Angeboten werden vor allem der Garten- oder Gemüsekürbis (*Cucurbita pepo*) und der Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*). Unterscheidungsmerkmal dabei ist nicht die Größe, sondern der Stiel. Dieser ist beim Gartenkürbis eckig und beim Riesenkürbis rund. Außerdem unterscheidet man zwischen Sommersorten und Wintersorten. Etwas verwirrend: Beide sind mehr oder weniger zur selben Zeit verfügbar, unterscheiden

sich aber in der Zubereitung.

Zubereitung

Sommerkürbisse haben keine oder nur ganz kleine Kerne und können mit "Haut und Haar" verzehrt werden. Schälen ist nicht notwendig. Zucchini gehören dazu und die ähnlich aussehenden Eierkürbisse, die allerdings deutlicher hellgrün/dunkelgrün gestreift sind. Sommersorten werden unreif geerntet, schmecken klein am besten und sollten möglichst bald nach der Ernte gegessen werde.

Zu den Wintersorten, die sich gut ein paar Monate lagern lassen, gehört unter anderem der große runde Gartenkürbis. Winterkürbisse müssen geschält werden. Dazu schneidet man sich Portionsstücke heraus, die man ohne Probleme in einer Hand halten kann. Die Kerne und die sie umgebenden bitteren Fasern kratzt man am besten mit einem Eßlöffel aus. Danach wird das Fleisch aus der Schale geschnitten. Größere Kürbisse sollte man vor der Weiterverarbeitung in Würfel oder Stifte schneiden. Im Schnellkochtopf sind sie dann nach zehn Minuten gar. Feine, mit dem Kartoffelmesser abgeschälte Kürbisscheiben lassen sich auch als Gemüsechips in gutem Pflanzenfett (z.B. Kokos) fritieren.

Kerne und Öl

Die Kerne, die man lose zum Knabbern kaufen kann oder die im Brot verbacken werden, stammen in der Regel vom Steirischen Ölkürbis. Aus ihnen wird auch das wertvolle Kürbiskernöl hergestellt. Es ist dunkelgrün und eine absolute Delikatesse. Verwendet wird es tropfenweise, zum Beispiel um eine Vinaigrette oder eine Soße zu verfeinern. Wegen der aufwendigen Herstellung ist Kürbiskernöl sehr teuer (15 - 20 Mark pro 0,25 Liter). Kerne und Öl sind sehr gesund, denn sie enthalten die wichtigen Inhaltsstoffe des Kürbisfleisches in konzentrierter Form: Carotin, Vitamin E und außerdem einen ganz besonderen Stoff

namens Beta Sitosterin. Das ist ein sogenanntes Phytosterin – Phytos kommt vom griechischen Wort für Pflanze, und Sterine sind bestimmte Hormone. Es ist also ein Pflanzenhormon und gehört zu den schon erwähnten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Diese Pflanzenhormone treten in unserem Körper mit ihrem tierischen Verwandten, dem Cholesterin, in Konkurrenz und verhindern, daß dieses vom Darm aus vollständig in unseren Organismus gelangen kann. Phytosterine sind also in der Lage, den Cholesterinspiegel zu senken.

Kohlgemüse

Kohlgemüse ist nach wie vor das in Deutschland am meisten angebaute Gemüse. Jährlich werden hier gut 600 000 Tonnen Kohl geerntet. An erster Stelle steht dabei Weißkohl, dann folgt Blumenkohl, Rotkohl, Wirsing, Kohlrabi, Grünkohl und zuletzt der Rosenkohl. Kohl ist reich an Vitamin C, Eisen und Folsäure, an der es vielen Menschen mangelt. Die meisten Vitamine, Nährstoffe und Mineralien enthalten Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl, wobei Grünkohl beim Carotin (Provitamin A) und beim Eisen der Spitzenreiter ist. Brokkoli und Rosenkohl enthalten besonders viel Vitamin C. Aber der ausgiebige Genuß verschiedener Kohlsorten unterstützt auch noch auf andere Weise unsere Gesundheit. So wurde in mehreren Studien der letzten Jahre ein Zusammenhang zwischen einem erhöhten Verzehr von Kohlgemüse und einem geringeren Vorkommen bestimmter Krebsarten festgestellt. Diesen Zusammenhang führen die Wissenschaftler vor allem darauf zurück, daß Kohl besonders viele der schon erwähnten sekundären Pflanzenstoffe enthält (49 verschiedene). Sie raten dazu, viel Kohlgemüse zu essen.

Kopfkohl

Dazu zählt man Weißkohl, Rotkohl und Wirsing. Diese Kopfkohlsorten sind frosthart und haben mit regionalen Schwankungen das ganze Jahr über Saison. Wirsing hat von allen den mildesten Kohlgeschmack, vor allem der zarte Frühlingwirsing. Die dunkelgrünen Herbstsorten schmecken kräftiger, müssen länger garen und passen gut zu deftigen

Gerichten. Eine besonders feinschmeckende Weißkohlart ist der Spitzkohl. Er ist der erste Kohl, der im April auf den Markt kommt und ist bekömmlicher als die großen runden Weißkohlköpfe. Darüber hinaus gibt es auch Herbstsorten, die einen etwas festeren Kopf haben. Spitzkohl enthält wie Weißkohl relativ viel Eiweiß, Calcium und Vitamin C.

Zubereitung

Kohl sollte man nicht zu Brei zerkochen, sondern kleingeschnitten nur wenige Minuten lang dünsten. Um Kohlrouladen zu wickeln, schneidet man aus den Kohlblättern zunächst den unteren dicken Strunk kegelförmig heraus und blanchiert die Blätter dann etwa eine Minute in kochendem Wasser. Sie behalten ihre Farbe, wenn sie sofort nach dem Blanchieren in Eiswasser "abgeschreckt" werden.

Blattkohl

Der hierzulande bekannteste Blattkohl ist der Grünkohl. Er bildet stark gekrauste, palmenförmige Blätter aus und ist extrem winterhart. Saison hat er von November bis Februar. Grünkohl sollte vor der Ernte schon Frost abbekommen haben. Dann ist er bekömmlicher und schmeckt auch milder, weil sich durch den Frost ein Teil der Stärke in Zucker umwandelt.

Zubereitung

Von dem Grünkohl schneidet man vor dem Kochen die holzigen Stiele und die gelben Blätter ab, blanchiert ihn dann etwa zwei Minuten, teilt ihn in mundgerechte Stücke und kocht diese etwa zehn bis zwanzig Minuten. Traditionell wird Grünkohl zusammen mit gebratenem Speck oder anderem Fleisch gekocht. Bei zu langer Kochzeit färbt sich der Kohl braun, wird unansehnlich und verliert seine wertvollen Inhaltsstoffe.

Rosenkohl

Rosenkohl bildet einen kräftigen Stengel mit kleinen engstehenden Kohlröschen. Er ist ein Wintergemüse und hat von September bis Februar Saison. Am besten schmeckt er - wie Grünkohl - wenn er bereits Frost abbekommen hat. Das mildert den Kohlgeschmack etwas.

Zubereitung

Eine etwas ungewöhnliche Zubereitungsart, die uns aber besonders gut geschmeckt hat: Den Rosenkohl mit kleingeschnittenen Zwiebeln in Butter anschwitzen und dann in wenig Wasser dünsten. Dabei gibt ein Schuß Apfelsaft oder etwas milder Apfelessig im Kochwasser einen besonderen Pfiff. Den feinen Eigengeschmack des Rosenkohls sollte man nicht in einer Mehlschwitze ertränken. Besser schmeckt's, wenn Sie die Röschen mit ein bißchen Zucker in Butter glasieren oder mit knusprig gebratenem Speck vermischen. Um die Garzeit nicht zu verlängern, können große Röschen auch geteilt werden.

Brokkoli

Neben dem bekannten grünen dickstengeligem Brokkoli gibt es dunkelrote und gelbe Sorten. Manche bilden sehr kleine Köpfchen auf schlanken Stengeln aus.

Zubereitung

Der dicke Stiel des Brokkolis wird geschält und in Stücke geschnitten. Die Röschen können ungeschält gegart werden. Unter Umständen empfiehlt es sich, die Stengelstücke etwas länger zu garen als die zarten Köpfe. Brokkoli schmeckt sehr gut mit gerösteten Mandeln oder Weißbrotwürfeln.

Blumenkohl

Neben dem bekannten weißen und dem grünen Blumenkohl gibt es auch rosafarbene und dunkelrote

Sorten - und neuerdings auch Mini-Blumenkohle, die nur wenige Zentimeter Durchmesser haben. Blumenkohl und Brokkoli sind im Gegensatz zu anderen Kohlsorten frostempfindlich.

Zubereitung

Blumenkohl kann man nicht nur gekocht, sondern auch blanchiert oder sogar roh als Salat essen. Man zerteilt ihn in ganz kleine Röschen und vermischt sie mit feingeschnittenen Möhrenstiften, gerösteten Erdnüssen und/oder Sesam, Kiwi, feinen Lauchringen und Käsewürfeln (z.B. Parmesan). Dazu paßt eine Vinaigrette aus gutem Essig (Balsamico oder Himbeeressig), Sesam- oder Walnußöl, süßem Senf und etwas Honig. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer, Curry, Koriander und evtl. Kümmel. Der Salat schmeckt am besten, wenn man ihn einen Tag ziehen läßt.

Zu gekochtem Blumenkohl passen wie zum Brokkoli geröstete Mandeln, Semmelbrösel, Weißbrotwürfel oder einfach gebräunte Butter. Man sollte ihn nicht aufwärmen, weil dann der Kohlgeschmack unangenehm durchschlägt.

Kohlrabi

Kohlrabi wird vermutlich seit dem 15. Jahrhundert in Nordeuropa gezüchtet. Es gibt rote und weiße Kohlrabisorten, die etwa faustgroß am besten schmecken. Größere Exemplare verholzen leicht. Das gleiche passiert, wenn der Kohlrabi zu lange oder zu warm gelagert wird.

Zubereitung

Die zarten Herzblätter sollte man mitessen. Kohlrabi muß ziemlich großzügig geschält werden, weil er vor allem zum Rand hin viel Nitrat enthält.

Zwiebel und Co.

Botanisch gesehen gehören Zwiebeln, Lauch und Knoblauch zu den Liliengewächsen und verfügen über eine vielköpfige Verwandtschaft: Schalotten, Gemüsezwiebeln, Frühlings- und Winterzwiebeln, braune, gelbe, weiße, rote und purpurne Zwiebeln, Luft-, Etagen- und Kartoffelzwiebeln, Schnittlauch, Schnittknoblauch, Porree - und das sind noch längst nicht alle. Diese Gewächse der Gattung Allium gehören zu den ältesten Gemüsesorten überhaupt. Gemeinsames Merkmal ist ihr hoher Gehalt an ätherischen Ölen, der einerseits beim Schälen für die obligatorischen Tränen sorgt, aber auch Appetit und Verdauung anregt. Die Zwiebel wurde schon 3200 vor Christus in Ägypten angebaut und ist heute nach der Tomate das meistverzehrte Gemüse.

Porree

25 cm lang und 3 - 4 cm dick - das sind in etwa die Idealmaße der langen hellgrünen Stangen. Die hellgrüne Farbe resultiert daraus, daß Porree in einer etwa 25 cm tiefen Furche angebaut wird, die nach und nach mit Erde gefüllt wird, so daß der wachsende Schaft gebleicht wird. Porree hat mehr oder weniger das ganze Jahr über Saison und wird fast ausschließlich im Freiland angebaut. Er verträgt selbst den härtesten Frost. Das macht ihn vor allem im Winter zu einem wichtigen Energielieferanten, denn er enthält im Gegensatz zu vielen anderen Wintergemüsen sehr wenig Nitrat. Dafür ist er reich an Calcium, Eisen, Vitamin E, Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin C. In den dunkleren Pflanzenteilen ist auch der Carotingehalt relativ hoch.

Zubereitung

Zum Waschen werden die Stangen längs aufgeschnitten (nicht durchgeschnitten!) und die einzelnen Schichten unter fließendem Wasser aufgeblättert, um auch den zwischen den Häuten sitzenden Schmutz gründlich zu entfernen. Dünne Lauchstangen kann man wie Spargel zu Bündeln binden und in ausreichend Wasser etwa 15 Minuten lang kochen. In Stücke oder Ringe geschnitten und in Butter oder wenig Wasser gedünstet, ist Porree in höchstens fünf bis zehn Minuten gar. Jungen Porree

kann man auch in feine Ringe oder Streifen geschnitten, roh im Salat essen. Er paßt dann gut zu Blattsalaten, Mais, Tomaten und Mohrrüben.

Im Kühlschrank läßt sich Porree etwa eine Woche lang verwahren. Aber Vorsicht vor Druckstellen, sie faulen sehr schnell!

Problem Nitrat

Verschiedene Gemüsesorten neigen dazu, sich mit Nitrat anzureichern. Das ist vor allem im Winter ein Problem. Für die Pflanze ist das Nitrat ein wichtiger Nährstoff, den sie zum Gedeihen braucht. Dieses Nitrat wandelt sie dann unter Sonnenbestrahlung über mehrere Abbaustufen hinweg in Pflanzeneiweiß um. Das trübe Winterlicht aber reicht nicht aus, um den Stoffwechsel der Pflanze so anzukurbeln, daß das Nitrat komplett abgebaut wird. Es reichert sich deshalb vor allem in Blättern und Stielen der Pflanze an. Ein besonderes Problem ist dies bei Treibhausgemüse, das unabhängig vom Wandel der Jahreszeiten in Rekordzeit angebaut und geerntet wird. Um das schnelle Wachstum zu gewährleisten, werden die Jungpflanzen mit Unmengen von nitrathaltigem Kunstdünger gefüttert.

Nitrat, Nitrit, Nitrosamine

In unserem Verdauungstrakt wird das Nitrat aus der Pflanze dann zum Teil zu Nitrit umgewandelt, das die unangenehme Eigenschaft hat, unsere roten Blutkörperchen zu verändern und dadurch den Sauerstofftransport im Blut zu behindern. Für gesunde Erwachsene ist das in der Regel kein großes Problem. Gefährlich kann es aber für Babys und Kleinkinder werden, die an der lebensgefährlichen Blausucht erkranken können. Deshalb gelten für sie besonders strenge Nitrat-Grenzwerte. Darüber hinaus kann sich das entstandene Nitrit mit bestimmten Eiweißbausteinen der Nahrung zu sogenannten Nitrosaminen verbinden, die als krebserregend bekannt sind.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene eine Tageshöchstmenge an Nitrat von 5 mg pro Kilo Körpergewicht. Vergleicht man das mit den von der Europäischen Union festgesetzten Grenzwerten, zeigt sich, daß bereits der Verzehr einer guten Portion Salat im Winter ausreicht, um diesen WHO-Wert zu erreichen. Laut EU-Beschluß darf Salat, der zwischen Oktober und Ende März geerntet wird, 4500 mg Nitrat pro Kilogramm enthalten, Spinat immerhin 3000 mg.

Gemüse mit hohem Nitratgehalt

Vor allem Salate (Kopf-, Endivien-, Eisberg- und Feldsalat) und Blattgemüse (v.a. Spinat und Mangold), außerdem Rote Bete, Radieschen, Rettich, Bleichsellerie.

Gemüse mit mittlerem Nitratgehalt

Möhren, Knollensellerie, Zucchini, Blumenkohl, Grünkohl, Kohlrabi, Weiß- und Rotkohl, Wirsing.

Gemüse mit wenig Nitrat

Tomaten, Gurken, Paprika, Rosenkohl, Chicorée, Erbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Porree, Kartoffeln, Schwarzwurzeln, Spargel, Hülsenfrüchte.

Konventionell kontra Bio

Gemüse aus kontrolliert-biologischem Anbau enthält nachweislich weniger Nitrat als konventionell angebautes. Biobauern verzichten nämlich auf anorganische Mineraldünger und verwenden statt dessen Kompost oder andere organische Produkte wie Horn-, Blut- und Knochenmehle, die zwar nicht zu einem solch rasanten Wachstum führen, aber eine Langzeitwirkung haben. Aus diesem Grund können wir nur dazu raten, Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau zu kaufen - nicht nur im eigenen Interesse, sondern auch im Interesse der Umwelt, denn der nitrathaltige Mineraldünger aus dem konventionellen Anbau reichert sich auch im Boden und im Trinkwasser an. Mittlerweile haben allerdings

auch viele konventionelle Bauern ein Einsehen und sich zumindest zum sogenannten "Integrierten" Anbau durchgerungen. Sie verfahren jetzt nach dem Prinzip: soviel Dünger wie nötig und so wenig wie möglich - was in der Praxis zu einer Reduzierung der Düngermenge geführt hat.

Was tun?

Bei Gemüse, das dazu neigt, Nitrat anzureichern, sollte man aber unabhängig von Bio- oder konventionellem Anbau bestimmte Regeln einhalten:

- Im Winter nur in Maßen genießen!
- Pflanzenteile, die besonders viel Nitrat enthalten (Stiele, Strünke, dicke Blattrippen), entfernen.
- Bei geschlossenem Gemüse (z.B. Kohl) die äußeren Blätter entfernen.
- Kochwasser nicht weiterverwenden sondern fortschütten.
- Gemüsesorten mit hohem Nitratgehalt nicht länger als zwei Tage lagern, nicht langsam abkühlen lassen und vor allem nicht wieder aufwärmen, weil sich dabei Nitrit bildet.

Rezepte

Leckereien mit Kürbis

Gefüllte Zucchini

- 3 größere Zucchini
- 2 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Schafskäse
- Oregano, Salz, Pfeffer

Die großen Zucchini halbieren und mit dem Löffel aushöhlen. Die beiden kleinen Zucchini würfeln. Das Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Gewürfelte Zucchini und das Fruchtfleisch der großen Zucchini zugeben und alles glasig andünsten. Knoblauch fein würfeln und ebenfalls ins Öl geben. Tomatenmark und etwa 1 EL Wasser unterrühren, kurz aufköcheln lassen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Oregano würzig abschmecken. Die Hälfte des Schafskäses hineinbröseln. Die ausgehöhlten Zucchinihälften in eine gefettete Backform geben, mit der Zucchini-Käse-Masse füllen und die zweite Hälfte des Schafskäses darüber bröseln. Übriggebliebene Füllung um die Zucchini in die Backform verteilen und auf der Mittelschiene des auf 200° C vorgeheizten Backofen etwa eine halbe Stunde backen. Dabei die ersten 15 Minuten mit einem Deckel oder Alufolie abdecken.

Winterliche Kürbislasagne

- 1,5 Kilo Kürbisfleisch
- 1 kleiner Kopf Wirsing (ca. 500 g)
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- Olivenöl zum Braten
- 200 g geriebener oder fein zerbröckelter würziger Käse (z.B. Schafskäse, Emmentaler, alter Gouda o.ä.)
- 6 EL Tomatenmark
- 8 EL frische Sahne
- Pfeffer, Salz, Kräuter (Oregano oder Majoran) zum Würzen

Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Fleisch in * cm dicke Scheiben schneiden. Diese vorsichtig in der Gemüsebrühe köcheln (sie müssen noch Biß haben) und abtropfen lassen. Zwiebeln fein hacken und in etwas Olivenöl goldgelb dünsten. Wirsing waschen, fein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Hälfte des Käses unterheben. Nach Bedarf Gemüsebrühe zugeben und sachte dünsten. Mit den Gewürzen und Kräutern herzhaft abschmecken. Wenn der Wirsing

fast gar ist, in einer gefetteten Lasagneform die Hälfte der Kürbisscheiben auslegen. Dann die Wirsing-Käse-Füllung darauf verteilen und mit den restlichen Kürbisscheiben abdecken. Das Tomatenmark mit der Sahne verrühren und über die Lasagne geben. Darauf den übrigen Käse verteilen und im vorgeheizten Backofen (180° C) 30 bis 40 Minuten überbacken.

Eingelegter Kürbis

- 2 kg Kürbisfleisch
- 60 g frischer Ingwer
- 250 ml trockener Weißwein
- 750 ml Weißweinessig
- 750 g Zucker
- Salz
- 8 Gewürznelken
- 12 Pfefferkörner
- 1 EL Senfkörner
- 1/2 EL Dillspitzen

Kürbisfleisch in kleine Würfel (2 x 2 cm) schneiden. Ingwerwurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Wein, Essig, Zucker, Salz und Gewürze aufkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Kürbisstücke in dem Sud glasig kochen und sofort in gut gereinigte Gläser mit "Twist-off-Deckel" (d.h. Luft läßt sich aus dem Glas herausdrücken) geben. Gläser sofort verschließen und etwa fünf Minuten auf dem Kopf stehen lassen. Kühl aufbewahren (z.B. im Keller).

Kürbis-Chutney

- 1 kg Kürbisfleisch
- 750 g säuerliche Äpfel
- 250 g Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 125 g Rosinen
- 250 g Rohrzucker
- 250 ml Obstessig
- 1 TL Currypulver

- 1 TL Frusip's Mango
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1/2 TL Nelkenpulver
- 1/2 TL ger. Ingwerwurzel oder Ingwerpulver
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1 Msp. Cayennepfefer
- 1 Msp. Kardamon (gemahlen)
- 1 Msp. Piment (gemahlen)
- Salz
- Weißwein

Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Zutaten mit Rosinen vermischen. Zucker mit Essig verrühren, mit den Gewürzen und 1 TL Salz in einen Topf geben. Die übrigen Zutaten hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 40 Minuten dünsten. Dabei ab und zu umrühren. Sollte zuviel Flüssigkeit verdampfen, etwas Wein angießen. Chutney mit Salz abschmecken, Frusip's hinzugeben und sofort in gut gereinigte Gläser mit "Twist-off-Deckel" geben. Gut verschließen und die Gläser ca. fünf Minuten auf den Kopf stellen. Danach kühl lagern (z.B. im Keller).

Kürbiskonfitüre

- 700 g Kürbisfleisch (gewürfelt)
- 500 g Apfelsüße (oder Zucker)
- 3 TL Apfelpektin
- 3 TL Äpfelsäure
- 3 EL Frusip's Mango
- 1 gestr. TL geriebene Muskatnuß
- 3 Zimtstangen
- 3 Vanillestangen

Alles mischen und 40 Minuten unter häufigem Rühren kochen. Evtl. etwas Wasser angießen. Vanille- und Zimtstangen herausnehmen, die Marmelade mit dem Kartoffelstampfer oder dem Mixer leicht pürieren und in Gläser füllen. Schmeckt gut als Zugabe zu Joghurt oder Quark.

Kürbiskuchen mit Mandeln

Für den Teig:

- 200 g kalte Butter
- 300 g Mehl
- 70 g. Zucker
- 1 Ei
- 1 Eigelb

Für die Masse:

- 700 g Kürbisfleisch
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Zitrone (ungespritzt)
- 1 Orange (ungespritzt)
- je 1 TL Frusip's Orange und Zitrone/Limette
- 50 g Zucker
- 3 Eier
- 3 schwach gehäufte EL Honig
- 1 EL Speisestärke

Butterstückchen, Mehl, Zucker und Eier schnell zu einem Mürbteig verkneten und zwei Stunden kalt stellen. Kürbisfleisch würfeln, kochen und pürieren. Mandeln in einer Pfanne leicht bräunen. Zucker und Eier zu einer schaumigen Masse rühren, Honig dazugeben, Speisestärke darüber sieben und alles gut verschlagen. Frusip's, Mandeln und Kürbismasse vorsichtig unterheben.

Mürbteig in einer Springform ausrollen (24 cm Durchmesser) und die Masse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (140° C) etwa eine Stunde backen. Erkaltenen Kuchen dann mit Kürbiskernen garnieren.

Winterliche Kohlgerichte

Vegetarische Kohlroulade

- 1 Wirsing oder kleiner Weißkohl
- 100 g Hirse

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 1 Ei
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuß zum Würzen
- 125 g mittelalten Gouda
- 125 g alten Gouda
- 100 g Crème fraîche oder Schmand

Hirse in 125 ml Gemüsebrühe ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Immer wieder etwas Wasser angießen, da die Hirse sehr viel Flüssigkeit aufnimmt. Von acht großen Kohlblättern das untere Ende des dicken Strunks dreieckig herausschneiden, die Blätter in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren und in Eiswasser "abschrecken". Den restlichen Kohl fein hobeln. Schalotten würfeln und in der zerlassenen Butter glasig dünsten. Kohl hinzufügen und zehn Minuten bei geschlossenem Deckel gar dünsten. Gemüse etwas abkühlen lassen, dann mit der Hirse und dem Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken und die Masse gleichmäßig auf den Kohlblättern verteilen. Den mittelalten Gouda reiben und zur Seite stellen. Den alten Gouda in acht gleichgroße Stücke schneiden und in die Masse hineindrücken. Kohlblätter von unten zu Rouladen aufrollen und mit Holzspießchen fixieren. Rouladen in eine gefettete Auflaufform geben. Restliche Brühe mit Crème fraîche oder Schmand verrühren und darüber gießen. Die Form zugedeckt in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten garen lassen. Dann den geriebenen Käse darüber streuen und ohne Deckel weitere zehn Minuten lang überbacken.

Okonomiyaki (Japanische Pizza)

Zutaten für eine Portion:

- 150 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 100 g feingeschnittener Weißkohl oder 4 EL Sauerkraut

- 3 EL Krabben (frisch oder tiefgekühlt)
- Sonnenblumenöl zum Braten
- 90 g Ketchup
- 10 ml Worcestersauce
- Schinken, Speck, Krabben zum Belegen (nach Geschmack)

Verrühren Sie Mehl, Ei und Salz mit soviel Wasser, daß ein zähflüssiger Pfannkuchenteig entsteht. Heben Sie Weißkohl oder Sauerkraut und die Krabben unter. Am besten schmecken natürlich echte Nordseekrabben. Erhitzen Sie das Öl in einer flachen Pfanne, geben den Teig portionsweise hinein und braten diese ca. handtellergroßen Kuchen je Seite fünf bis zehn Minuten goldbraun. Bestreichen Sie die Kuchen dann vor dem Servieren mit einer Mischung aus Ketchup und Worcestersauce. Zum Schluß können Sie noch gebratenen Schinken, Speck oder auch weitere Krabben darauf verteilen.

Kochen mit Dieter Müller

Blutwurstravioli mit Apfelmeerrettich auf Spitzkohlgemüse mit Portweinsauce

Für das Gemüse:

- 400 g Spitzkohl
- 1 EL Schalottenwürfel
- 30 g Butter
- 1 TL Mehl
- 1/8 l Sahne
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Spitzkohl waschen, schleudern und in Streifen schneiden. Schalottenwürfel in heißer Butter schwenken, Mehl zugeben, unterrühren und die Sahne angießen. Unter Rühren dickflüssig einkochen lassen. Spitzkohl unterheben und ca. fünf bis zehn Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Für den Apfelmeerrettich:

- 1 großer Apfel (z.B. Delicious)
- 1 TL geriebener Meerrettich
- 1 TL Honig
- 1 Msp. Vitamin-C-Pulver

Apfel grob raspeln und schnell mit Meerrettich, Honig und Vitamin C (verhindert das Braunwerden) vermischen. In ein gut verschließbares Glas (z. B. Weckglas) füllen und kalt stellen.

Für den Nudelteig:

- 1 Ei
- 3 Eigelb
- * TL kaltgepreßtes Distelöl
- 1 Prise Salz
- 200 g Mehl

Ei, Eigelb, Öl und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Mixer oder Schneebesen gut verrühren. Nach und nach das Mehl dazu sieben und mit den Händen so lange weiterkneten, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst. Der Nudelteig muß schön glatt, aber noch fest und zäh sein. Zur Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten kühl stellen. Dann den Teig durch eine Nudelmaschine bis zur gewünschten Stärke ausrollen. Wer keine Nudelmaschine hat, kann den Teig auch auf einer bemehlten Fläche ausrollen, zehn Minuten antrocknen lassen und zur gewünschten Stärke ausrollen.

Für die Blutwurstravioli:

- 4 dicke Scheiben Blutwurst (à 50 g)
- 100 g Nudelteig
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch

Eigelb und Milch mischen. Den Nudelteig sehr dünn ausrollen. Blutwurstscheiben daraufgeben und schnell mit dem mit etwas Eigelb-Mischung eingepinselten

Nudelteig bedecken. Gut andrücken und mit einem Teigrädchen in Form schneiden. Wasser in einer Kasserolle oder einem flachen großen Topf mit einer Prise Salz und Olivenöl zum Kochen bringen. Küchentrepp hineinlegen und die Ravioli auf einer Lage Pergament- oder Backpapier in das Wasser hineingeben. Bei kleiner Hitze drei Minuten köcheln lassen.

Für die Sauce:

- 100 ml Rotwein
- 80 ml roter Portwein
- 1 Thymianzweig
- * 1 Geflügel- oder Kalbsfond (oder Brühe)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rot- und Portwein mit dem Thymian im offenen Topf einkochen lassen, den Fond (oder Brühe) zugeben und wiederum auf die Hälfte der Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefen Tellern nacheinander den Spitzkohl, die Sauce und die Ravioli anrichten. Einen Teelöffel Apfelmeerrettich aufsetzen und servieren.

Kürbiscreme mit Wirsingroulade

Für die Roulade:

- 1 Wirsingkopf
- 80 g Fleischfarce (oder Kalbsbrät vom Metzger)
- 1 EL geräucherte Speckwürfelchen
- 1 EL geschlagene Sahne
- Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Vom Wirsing die schönsten Blätter abnehmen, waschen, den unteren Strunk kegelförmig ausschneiden und in kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Auf ein Tuch die Blätter 20 x 20 Zentimeter ganz dicht auslegen und trockentupfen. Fleischpüree, Speckwürfel und Sahne vermischen, mit Salz und

Pfeffer abschmecken und auf dem Wirsing verstreichen. Blätter von der Seite her möglichst dünn aufrollen. Diese Rolle in Alufolie einrollen, die Enden fest bonbonartig verdrehen und in Wasser zehn Minuten abgedeckt garen.

Für die Suppe:

- 1 kg Kürbisfleisch
- * 1 Geflügelfond oder –brühe
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Sahne
- 50 g kalte Butterwürfel
- Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL geschlagene Sahne

Ein Drittel des Kürbisfleisches in Würfel oder Rauten schneiden und als Einlage beiseite stellen. Das restliche Fleisch kleinschneiden, in Butter dünsten und mit Geflügelfond, Wein und Sahne aufgießen. Weichkochen lassen und dann im Mixer pürieren. Durch ein Sieb passieren, aufkochen und Butterwürfelchen zur Bindung unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller geben, die in Butter gegarten Kürbisstückchen hineingeben. Zum Schluß die in fingerdicke Scheiben geschnittene, Wirsingröllchen in der Suppe plazieren und mit einem Sahnehäubchen verzieren.

Rote-Bete-Apfelgetränk

- 1,5 kg Rote Bete
- 1,5 kg saftige Äpfel (z. B. Granny Smith)
- 2 EL Blütenhonig
- 1 /2 TL Apfelessig
- 1 Msp. Vitamin-C-Pulver

Rote Bete und Äpfel schälen, vierteln und von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen. Die Stücke im Entsafter oder der Küchenmaschine zu Saft pürieren. Diesen mit Honig, Apfelessig und Vitamin C

verrühren. Sollte er noch zu dickflüssig sein, nach Geschmack mit Apfelsaft auffüllen.

Buchtip zur Sendung

[Traditionelle Gemüse und Kräuter](#)

Impressum

Text: Monika Pohl und Jean Pütz

© 1999 WDR Köln
17.11.99 10:49