

Roter Smoothie

Sie brauchen einen Standmixer, zwei bis drei weichere äußere Rotkohl-Blätter, einen halben Apfel, eine Hand voll Heidelbeeren, einige klein geschnittene Datteln, den Saft einer ganzen oder halben Zitrone je nach Geschmacksvorlieben und ein Glas Wasser mit Eis. Alles ordentlich durchmischen und kalt servieren oder selber trinken

Rotes Sauerkraut im Einmachglas

Rotkohl-Sauerkraut sieht in Gläsern besonders schön aus und ist auch ein originelles Mitbringsel.

Sie brauchen Rotkohl, etwa 10 Gramm Salz pro Kilo Kohl, Gewürze nach Belieben, aber nicht zu viel! ... Äpfel, Senfkörner, Kümmel, Pfefferkörner, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, wenig Zucker und vor allem Einmachgläser, die nicht zu klein sind.

Zubereitung:

Die äußeren Blätter entfernen und den Kohl fein schneiden. Mit den Gewürzen mischen. Dann den Kohl in die Gläser füllen und sehr fest drücken, z.B. mit einem Holzlöffel. Dann luftdicht verschließen, aber immer wieder mal dafür sorgen, dass die Gärgase entweichen können und dabei schon mal probieren. An einem kühlen Ort ist nach ca. 4-6 Wochen die Gärung abgeschlossen und das Sauerkraut verzehrfertig.

Kalt und fruchtig... heimisch oder orientalisches angehaucht

Sie können Rotkohl wunderbar mit Obst und Nüssen kombinieren und als kalten Vorspeisensalat oder auch als Beilage servieren.

Und dabei haben Sie die Qual der Wahl, denn wir zeigen Ihnen eine Variante mit Äpfeln, Zimt und Walnüssen und eine mit Orangen, Datteln und Walnüssen.

Aber zunächst müssen Sie – egal wie Sie sich entscheiden - vom Rotkohl (500 g für vier Personen) die äußeren Blätter entfernen, den Rotkohl vierteln und den Strunk ausschneiden. Dann die Viertel in sehr feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit 1/2 TL Salz bestreuen. Es lohnt sich den Rotkohl mit den Händen durchzukneten. Salz und Kneten sorgen dafür, dass er geschmeidiger wird.

Einen, wer mag auch zwei, Äpfel in schmale Spalten oder Stückchen schneiden, und mit einem Viertel TL Zimt zum Rotkohl geben. Das wäre die Variante regional und saisonal.

Die orientalische Note bekommen Sie mit Orangenfilets, klein gehackten Datteln und Pinienkernen.

Jetzt können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen und für ein Dressing ein gutes Öl (gut schmeckt Nussöl) mit Zitronen- und Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Natürlich können Sie das auch mit einem Himbeeressig kombinieren. Wenn Sie haben (und mögen!) dann passt zur orientalischen Variante auch ein kleines bisschen Kardamom und/oder Sternanis dazu.

Das Dressing zum Rotkohl geben, eine Stunde durchziehen lassen und noch mal abschmecken.

Walnüsse hacken (eventuell auch ein bisschen anrösten) und zum Salat geben. Das passt übrigens zu beiden Varianten sehr gut.

Rotkohl-Lasagne mit Schafskäse und Maronen **Zutaten für vier Portionen/ eine normale Auflaufform**

14-16 Rotkohlblätter
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
400 g Hackfleisch
200 g Maronen, gekocht und geschält
100 ml Sherry (alternativ Rotwein oder Gemüsebrühe)
½ TL Muskatnuss, gemahlen
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz
Pfeffer
50 g Butter
2 EL Mehl
400 ml Milch
250 g Schafskäse
Eiswürfel
Etwas Butter zum Einfetten

Zubereitung:

Rotkohlblätter in kochendem Salzwasser rund 5 Minuten blanchieren. Kohlblätter in einer Schale mit Eiswasser abschrecken und anschließend abtropfen lassen.

Zwiebel putzen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Hackfleisch hinzugeben und kräftig anbraten.

Maronen grob hacken und unter das Hackfleisch mischen.

Das Ganze mit Sherry ablöschen und mit Muskat, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 0,1 l Wasser hinzufügen. Die Hackfleisch-Maronen-Pfanne vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Butter in einem Topf zerlassen. Mehl und Milch hinzugeben.

Dabei mit einem Schneebesen rühren bis die Béchamel-Soße leicht andickt. Topf vom Herd nehmen und Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Schafskäse zerbröseln und beiseite stellen.

Nun die Lasagne schichten:

Eine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten und mit 4 – 6 Kohlblättern auslegen. Nun nach und nach einen Teil der Hackfleisch-Maronen-Mischung, einen Teil der Béchamel-Soße und etwas Schafskäse übereinander schichten. Dann wieder eine Schicht Kohlblätter darauf legen und wieder Hack, Soße und Käse darüber schichten. Den ganzen Vorgang wiederholen bis keine Zutaten mehr übrig sind. Die letzte Schicht sollte Käse sein.

Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Rotkohllasagne ca. 25-30 Minuten backen.