

Rezepte mit Kohl

Von Björn Freitag

Entenbrust mit Rotkohlspalten



Zutaten für vier Personen:

- 1 mittlerer Rotkohlkopf
- 1 Bio Orange (auch die Schale wird verwendet werden)
- 1 große Entenbrust-Hälfte
- 150 ml dunklen Bratenfond
- 50 ml Rotwein
- 1 EL Fenchel-Samen
- 1 Zweig Rosmarin
- Ein wenig Olivenöl
- Eine Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Für die schnelle und einfach zubereitete Rotkohl-Beilage den Ofen auf 160° C vorheizen.
- Den Kohlkopf in Schiffchen schneiden, dabei den Strunk nicht heraustrennen, denn er hält die Blätter zusammen.
- In eine Ofenfeste Form legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit den Fenchelsamen bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 30 Minuten im Ofen garen.
- Nun die Sauce: 150 ml Rotwein mit dem Saft einer halben Orange in einem Topf erhitzen. Bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und die Sauce reduzieren.
- Für eine krosse und nicht zu fettige Kruste, die Entenbrust auf der Hautseite mehrmals schräg einritzen. Anschließend ohne Fett oder Öl in eine Pfanne geben, denn das Entenfleisch ist fett genug. Für etwa 8 Minuten auf der Hautseite anbraten.
- Nun etwas Orangenschale, Rosmarin und Salz zur Entenbrust geben. Wenn die Haut schön kross ist, wenden und etwa 2 Minuten auf der Fleischseite anbraten. Die Pfanne für 2 Minuten in den Ofen zum Rotkohl stellen.

Sauerkrautpuffer mit Rote – Bete – Würfeln



Zutaten:

- 200 g frisches Sauerkraut
- 4 Kartoffeln
- 2 abgepackte, vorgegarte Rote Bete (selbst gekocht und geschält geht natürlich auch)
- 1 Zwiebel
- 50 g Speck
- 2 Eier
- 400 ml Creme Fraîche
- 1-2 EL Mehl
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- frischer Schnittlauch
- etwas Öl zum Abraten
- ein wenig Essig nach Belieben

Zubereitung:

- Für den Pufferteig zwei Eier in eine Schüssel schlagen.
- Die Kartoffeln schälen, fein reiben und zu den Eiern geben. Das Sauerkraut hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Ebenso den Speck. Beides zur Kartoffelmasse geben.
- Mit 2 EL Creme Fraîche sowie 1-2 EL Mehl zügig vermengen, da die Kartoffeln an der Luft schnell braun werden.
- Eine beschichtete Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und die Puffer darin goldbraun anbraten.
- Als Beilage die Rote Bete würfeln. Die restliche Creme Fraîche mit einem Schuss Essig abschmecken. Die Puffer mit der Roten Bete und dem Dip servieren.
- Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Grünkohlsuppe mit Wachteleiern



Zutaten:

- 500 g Grünkohl
- 600 ml Rinderfond
- 250 ml Sahne
- 4 Wachteleier
- 1 Zwiebel
- Muskatnuss
- 30 ml Essig
- Ein wenig neutrales Öl zum Anbraten
- Eine Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Den Grünkohl gründlich waschen, anschließend von den Blattrippen schneiden und hacken.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln. Beides in einen ausreichenden großen Topf geben. Darin die Zutaten kurz anbraten.
- Mit Rinderfond ablöschen. Mit einer Prise Salz würzen und für 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Nun die Sahne und etwa 30 ml Essig dazugeben.
- Im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken.
- Die Wachteleier werden ganz einfach wie Spiegeleier gebraten und vorsichtig auf der Grünkohlsuppe angerichtet.