

Gemüse der Woche: Grünkohl / Champignons / Möhren

Grünkohlpfanne mit Senfsauce und Ei

500 Gramm Grünkohl
2 Knoblauchzehen
800 Gramm Kartoffeln (mehligkochend)
6 EL Butterschmalz
Salz & Pfeffer
1 EL Mehl
400 Milliliter Gemüsebrühe
150 Gramm Crème fraîche
1 EL körniger Senf (gehäuft)
1 EL mittelscharfer Senf (gehäuft)
2 TL Honig
8 Bio-Eier

Die Grünkohlblätter vom Mittelstrunk zupfen und dabei etwas kleiner reißen. Gezupften Grünkohl gut abspülen und trocken schleudern. Den Knoblauch abziehen und einmal grob zerdrücken.

Die Kartoffeln schälen, abspülen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. 3–4 EL Butter(schmalz) in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 25–30 Minuten goldbraun und gar braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln im Ofen bei 60 Grad warm halten. Restliches Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Grünkohl und Knoblauch darin bei starker Hitze 2–3 Minuten unter Wenden braten. 100 ml Wasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt noch etwa 2 Minuten dünsten. Eventuell den Knoblauch entfernen. Inzwischen Mehl und 1 EL Butterschmalz verkneten. Gemüsebrühe aufkochen und die Mehl-Butter-Mischung mit einem Schneebesen kräftig einrühren. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche, beide Senfsorten und Honig dazugeben und die Soße mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Die Eier anpieken und in Wasser in etwa 6 Minuten wachweich kochen. Abgießen, kurz kalt abspülen und pellen. Die geschälten Eier eventuell halbieren.

Grünkohl, Kartoffeln und Eier anrichten, mit Pfeffer würzen und mit etwas Senfsoße beträufelt servieren.

Deftiger Grünkohl-Eintopf ohne Fleisch

2 Zwiebeln
0,8kg Grünkohl
1 Pck. Räuchertofu
Butter oder Bratöl
Senf nach Geschmack
1 TL Lupinen- oder Sojasauce
Vorwiegend festkochende Kartoffeln

Zuerst den Räuchertofu würfeln (wie Speckwürfel). Ungefähr ein Drittel der Würfel in etwas Öl knusprig braten, beiseitestellen. Zwiebel klein schneiden, in der gleichen Pfanne mit Butter oder Öl andünsten. Grünkohl waschen, ggf. dickere Strunke herausschneiden, dann klein schneiden, hinzufügen, außerdem etwas Salz, die (noch nicht gebratenen) Tofuwürfel, 1 TL Lupinen-Würzsauce und knapp 0,5 ltr. Wasser. Ca. 30 Min. dünsten, zwischendurch umrühren und evtl. Wasser nachgießen (Achtung, Grünkohl brennt leicht an). Mit Senf und schwarzem Pfeffer abschmecken. Den zurückbehaltenen Räuchertofu unterrühren.

Dazu passen Salzkartoffeln, die man zum Ende der Garzeit direkt hinzufügen kann.

Pilz-Bourignon

1 kg Pilze, z.B. 500 Champignons, je ca. 150g Shiitake, Kräuterseitlinge und Austernpilze
3 Möhren
10 kleine Zwiebeln (oder Schalotten)
3 Knoblauchzehen
80 g Butter
350 ml trockener Rotwein, z.B. St Laurent
350 ml Gemüsebrühe
1 Esslöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Mehl
1 Esslöffel Sojasauce
3 Zweige (oder ½ TL getr.) Rosmarin, 6 Zweige (oder 1 TL getr.) Thymian
3 Lorbeerblätter
Salz & Pfeffer
Olivenöl optional

Die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln/ Schalotten schälen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Die Pilze je nach Form in Streifen oder Würfel (nicht zu klein! – eher „Gulasch“-Größe) schneiden.

Die Butter in einem mittelgroßen Schmortopf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Pilze nach und nach anbraten, damit sie braun werden. Ich persönlich habe jede Pilzsorte einzeln gebraten, also in insgesamt vier Chargen. Dies ist der mühsamste Teil dieses Rezepts, aber es lohnt sich!

Dann die Pilze in einer kleinen Schüssel beiseitestellen und mit einer guten Prise Salz und ein paar Umdrehungen schwarzem Pfeffer würzen. Im gleichen Topf die Möhren und Schalotten in der restlichen Butter anbraten. Nach 5 Minuten den gehackten Knoblauch hinzufügen.

Mehl und Tomatenmark hinzufügen und gut vermischen. Mit Rotwein ablöschen und 2 Minuten offen kochen lassen.

Die Gemüsebrühe und die Sojasauce dazugeben. Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die angebratenen Pilze zurück in den Schmortopf geben und 30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Sobald die Pilzsauce eingekocht und eingedickt ist, die Lorbeerblätter sowie die Rosmarin- und Thymianstängel mit einem Schaumlöffel entfernen.

Serviere dieses Pilz-Bourignon mit Polenta oder einem Kartoffelpüree (vielleicht mit Sellerie oder Pastinaken-Anteil?).

Tipps zur Zubereitung von Polenta (Maisgrieß)

Für 4 Portionen 250 g Polenta in 0,75 l kochendes Wasser einrühren. Bei niedriger Hitze ca. 2 Minuten unter Rühren köcheln (Achtung, brennt schnell an!). Bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen. Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.

Man kann Salzwasser, Brühe (Gemüse/ Geflügel/ Rind – je nach Gericht) oder auch anteilig Milch/ Pflanzendrink verwenden. Zum Schluss 1 EL Butter oder Pflanzenmargarine unterrühren. Wer mag, kann für noch mehr Cremigkeit geriebenen Parmesankäse unterrühren.

Gebratene Polenta-Ecken

Die noch heiße Polenta etwa 1 cm dick auf eine flache Platte streichen. Nach dem Abkühlen kleine Dreiecke daraus schneiden. Diese können in der Pfanne angebraten werden oder im Ofen mit Käse überbacken.