

Gemüse der Woche: Weißkohl / Sellerie / Schwarzwurzel

Selleriesuppe mit Ingwer

2 mittelgroße Zwiebeln, klein geschnitten

1 Knoblauchzehe, klein geschnitten

Olivenöl

4 Möhren, grob gewürfelt

4 geschälte Kartoffeln, grob gewürfelt

1 Lorbeerblatt

1 große Sellerieknolle, in Würfel geschnitten

Muskat, Ingwergewürz (gemahlen)

gekörnte Gemüsebrühe (nach Geschmack)

1 Becher süße Sahne

Evtl. Petersilie zum Garnieren

Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf in etwas Olivenöl glasig dünsten. Das Lorbeerblatt dazugeben. Möhren-, Kartoffel- und Selleriewürfel zu den Zwiebeln geben. So viel Wasser angießen, dass das Gemüse bedeckt ist und bei geschlossenem Topf in ca. 15 bis 20 min. gar dünsten. 1 Prise Muskat, gekörnte Brühe nach Geschmack dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer sämigen Suppe pürieren. Die Sahne unterrühren und so viel gemahlene Ingwergewürz dazugeben, bis die Suppe einen zart pfeffrigen Geschmack hat. Mit Petersilie bestreut servieren.

Asiatischer Weißkohl mit Tofu

2 Zitronen

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

25 g Ingwer + ein 2 cm großes Stück

4 EL Sojasoße

3 El Asia Sauce (Sweet Chili)

2 El Sesamöl geröstet

200 g Tofu (Räucher oder nach Geschmack)

1 kg Weißkohl

6 El Bratöl

1 Paprika rot

etwas Chilipulver

Zitronen auspressen. 1 Knoblauchzehe und ein 2 cm großes Stück Ingwer durch die Knoblauchpresse drücken. Hälfte des Zitronensaftes mit Knoblauch, Ingwer, 2 EL Sojasoße, 2 EL Chilisoße und dem Sesamöl verrühren und Tofuscheiben darin marinieren.

Weißkohlviertel ohne Strunk in feine Streifen schneiden oder hobeln. Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. 4 EL Öl in einem Wok erhitzen, Kohlstreifen mit Knoblauch und Ingwer 6–10 Minuten leicht braun anbraten. Paprikastreifen und Zwiebelwürfel dazu geben und weitere 5 Minuten anbraten. Mit Zitronensaft, restlicher Soja- und Chilisoße abschmecken.

Den Tofu im restlichen Öl knusprig anbraten, mit seiner Marinade ablöschen. Dazu kann man noch Basmati-Reis reichen, das nimmt die Salzigkeit.

Griechischer Krautsalat

1 mittlerer Weißkohl

Öl (evtl. Knoblauchöl)

Kräuternessig

frischer Zitronensaft

1 TL getrockneter Oregano

1 dicke Möhre

Ggf. 1 rote Spitzpaprika

Salz & Pfeffer

Den Weisskohl kleinschnitteln und kurz blanchieren (wirklich nur kurz, ca. 1 Min., wird sonst zu weich, etwa wie Sauerkraut). Das Kraut wird durch das Blanchieren verträglicher und schmeckt besser! Nach dem Wasserbad gut abtropfen lassen, möglichst etwas ausdrücken. Dann vermengen mit: Öl, Kräuternessig, frischem Zitronensaft, Salz (reichlich, schmeckt sonst fade), Pfeffer, und dem Oregano. Mengen nach Geschmack. Einige Zeit durchziehen lassen.

Die Möhre grob raspeln und die Paprika in feine, halbe Ringe schneiden und untermischen.

Budapester Krautgulasch

700 g Weißkraut

200 g Paprika

150 g Zwiebeln

2 EL Öl

300 g Tomaten

2 ½ Gemüsebrühwürfel

je 2 Teel. Edelstöß- und Rosenpaprika

½ TL getr. Thymian

abgeriebene Schale einer ½ Zitrone

evtl. 1-2 Teel. Mehl

3 EL Sauerrahm

2 EL Petersilie

Den Kohl, die Paprika und Zwiebeln in Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Öl und Wasser glasig braten, dann Kraut und Paprika dazu und unter gelegentlichem Rühren einige Minuten schmoren lassen. Tomaten in große Stücke schneiden und untermischen, ebenso Brühwürfel und Paprikapulver. 25-30 min. kochen lassen, bis das Kraut gerade weich ist. In den letzten 5 min. Thymian und Zitronenschale dazugeben. Die Kochbrühe, falls notwendig, mit etwas Mehl binden. Zum Schluss Sauerrahm unterrühren und mit der Petersilie bestreuen.

Schwarzwurzeln in Currysahne

750 g Schwarzwurzeln

1/2 Tas. Essig

30 g Butter

1 El. Currypulver, mild,

Salz

Ggf. 1 Tl. Zucker

150 ml Schlagsahne

1 EL geröstete Sesamsamen

Die Schwarzwurzeln in kaltem Wasser mit einer Bürste von der Erde vollständig befreien. Dann mit einem Sparschäler schälen. Beim Schälen Gummihandschuhe (dünne Latexhandschuhe) tragen, damit der klebrige Saft die Hände nicht braun färbt. Nach dem Schälen nochmals abbrausen und ca. 10 min. in Essigwasser einlegen.

Die Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den Curry unter Rühren kurz bei milder Hitze darin anschwitzen. Die Schwarzwurzeln tropfnass zugeben und in der Currybutter wenden, mit Salz und Zucker würzen und die Sahne unterrühren. Die Schwarzwurzeln zugedeckt bei mässiger Hitze 20 Minuten garen. Dann ohne Deckel weitere 5 Minuten garen. Vor dem Servieren auf dem Teller mit Sesam bestreuen. Dazu passen Reis, Risotto, Polenta oder Kartoffeln.