

# Grünkohl / Spitzkohl / Rucola / Zuckermais / Radieschen

## Grünkohl mit Schafskäse (Zutaten für 4 Personen)

800 g frischer Grünkohl

4 rote Zwiebeln

3 EL Olivenöl

150 ml Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer

1 TL mittelscharfer Senf

1/2 TL Zucker

250 g Feta (Schafskäse)

geröstete Pinienkerne

Kohl von den dicken Blattrippen befreien, welche Blätter entfernen. Grünkohl gründlich abspülen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Grünkohl darin portionsweise zwei bis drei Minuten blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Kohl gut abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Dann den Grünkohl hinzugeben, ebenfalls kurz andünsten und anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen. Grünkohl aufkochen und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und einer Prise Zucker würzen. Zwischendurch umrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, damit der Kohl nicht anbrennt. Fertigen Grünkohl nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Grünkohl auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und die Käsewürfel sofort darüber verteilen, damit sie noch etwas anschmelzen. Für ein edles Finish kannst du die Teller zusätzlich mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

## Gemüse-Farfalle mit Thunfisch

250 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)

1 Dose Thunfisch,

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

ca. 500 g Spitzkohl

1 kleine rote Paprikaschote

ca. 200g Möhren

3 EL Olivenöl

Salz & schwarzer Pfeffer

1/8 l Gemüsebrühe

In einem großen Topf 2 l Wasser aufkochen lassen, salzen und die Nudeln darin nach Packungsangabe in 8-10 Min. bissfest garen. Inzwischen den Thunfisch mit einer Gabel grob zerpfücken. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Stifte schneiden. Spitzkohl waschen, putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhren darin 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Paprikawürfel und Kohlstreifen dazugeben und 3 Min. mitbraten. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit der Brühe ablöschen. Den Thunfisch dazugeben und 5 Min. bei geringer Hitze dünsten. Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen.

## Rucolasauce für Nudeln:

Ca. 100g Rucola (Rauke) waschen, die groben Stiele entfernen, trockenschleudern, dann grob hacken. Zwei Zehen Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit reichlich gutem Olivenöl kurz glasig dünsten, dann die Rucolastreifen vier bis fünf Minuten darin dünsten. Nur sparsam mit Salz abschmecken, Rucola würzt schon genug.

## Grünkohl-Frikadellen

2 Vollkornbrötchen

500g Grünkohl

1 Zwiebel

1 Ei

2-3 EL Weizenvollkornmehl

100g Vollkorn-Semmelbrösel

Salz & Pfeffer

Thymian, etwas Öl

Die Brötchen halbieren, mit heißem Wasser übergießen und einweichen. Den Grünkohl gründlich waschen, die Blätter vom harten Stiel abschneiden und grob schneiden. In kochendes Salzwasser geben und ca. 10-15 Minuten garen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Brötchen gut ausdrücken und kleine Würfel schneiden. Grünkohl sehr fein hacken und mit den Brötchen mischen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit dem Ei, Mehl und Semmelbröseln zur Kohlmischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Alles gut durchkneten und mit angefeuchteten Händen aus dem Teig ca. 8-10 flache Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin in ca. 10 min beidseits goldbraun braten. Dazu passen Bratkartoffeln.

## Zuckermais

Da sich mit der Zeit der Zucker im Mais in Stärke verwandelt, im Kühlschrank aufheben und möglichst bald (2-3 Tage) verbrauchen.

Wie komme ich an die Körner vom Zuckermais? Ganz einfach: Blätter entfernen, Kolben senkrecht stellen (am besten in einer Schüssel) und mit einem scharfen Messer von oben nach unten abschneiden bzw. abstreifen.

Die rohen Körner sind eine tolle Bereicherung in frischen Blattsalaten, in Suppen, Gemüsepfannen oder Eintöpfen mitgekocht (Ratatouille, Chili con carne oder sin carne, Minestrone, in die Tomatensoße für Nudeln, Füllungen für Paprika...).

## Zuckermais in der Folie

4 Zuckermaiskolben

30 g Butter

1 Teelöffel scharfer Senf

etwas Meerrettich aus dem Glas

etwas gehackte Petersilie

fein gehackter Knoblauch

Salz & Pfeffer

Butter mit Senf, Meerrettich, Petersilie, einer Prise Salz, Pfeffer und Knoblauch verkneten. Maiskolben mit der weichen Würzbutter bestreichen, paarweise in Alufolie einschlagen. Im vorgeheizten Ofen 40-50 min bei 225 °C backen. Die heißen Maiskolben in der Folie servieren. An beiden Enden Zahnstocher o.ä. reinstechen zum leichteren Abknabbern.

Tip: Statt im Ofen am Lagerfeuer oder auf dem Grill zubereiten.

## Schichtsalat

5 hartgekochte Eier

1 Batavia

5 Tomaten

1 Bund Radieschen

1 kleine Salatgurke

375g Möhren

150g Reibekäse

**für die Soße:**

4 EL Mayonnaise

Salz & Pfeffer

Zitronensaft

**zum Garnieren:**

Petersilie

Eier, Salat, Tomaten, Radieschen und Salatgurke in Scheiben schneiden. Möhren und Käse raspeln. Anschließend alles nacheinander in eine große Schüssel schichten. Die Soße aus Magermilch-Joghurt und Mayonnaise bereiten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und über den Salat geben. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen und mit gehackter Petersilie garnieren.