



Rezepte zur Sendung vom 16. Oktober 2013 Kraut&Rüben-Küche

Infos zu Steckrüben

Heutige Zuchtformen haben aus der Steckrübe ein delikates Knollengemüse gemacht. Und gesund ist sie obendrein. Eiweiß, Fett, Mineralstoffe, Vitamine und Zucker sind nur ein Teil der Nährstoffe. Aufgrund ihrer langen Haltbarkeit von bis zu 8 Wochen und der Reichhaltigkeit an Nährstoffen wurde die Steckrübe früher besonders in Notzeiten gegessen. Durch den hohen Zuckergehalt wurde sie z.B. während des sogenannten „Steckrübenwinters“ 1916/17 auch zu Marmelade verarbeitet oder geröstet und zermahlen als Kaffeeersatz verwendet.

Steckrübensuppe mit Räucherforellenklößchen Rezept für 4 Personen

Für die Klößchen

- 150 g Forellenfilet ohne Haut
- 150 g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut
- 200 g Sahne
- 1 Ei
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- etwas Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle



Für die Suppe

- 400 g Steckrübe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 1 Zweig Thymian
- 1 Msp. Curry
- 1 Msp. Muskat
- etwas Salz
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Zu beachten ist, dass Fisch und Sahne sehr kalt sein sollten. Am besten man stellt alles zusammen für 30 Minuten in den Tiefkühler. Selbst wenn das Fischfleisch dann etwas angefroren sein sollte, ist das kein Schaden.

Steckrübe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter die Zwiebel farblos anschwitzen, dann Steckrübe zugeben. Gemüsebrühe zugeben, Thymianzweig einlegen und mit Curry und Muskat würzen. Zugedeckt alles ca. 20 Minuten gut weich kochen. In der Zwischenzeit frisches Forellenfilet und geräuchertes Forellenfilet in Würfel schneiden und mit Sahne und Ei in einen Cutter geben, mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Aus der Farce Klößchen formen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten pochieren. Wenn die Steckrüben weich gekocht sind, den Thymianzweig entfernen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe noch etwas einkochen lassen und nach Belieben mit Sahne verfeinern. Mit Salz abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Suppe mit den Klößchen anrichten und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Infos zu Kohl

Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass der Kohlkopf fest und im Verhältnis zu seiner Größe schwer ist. Außerdem sollte er glänzende und unbeschädigte Blätter haben, die intensiv gefärbt sind. Nur knackige Blätter, die sich brechen lassen, bestehen den Frischetest, „Gummiblätter“ deuten auf einen alten Kohl hin.

Rotkohl und Weißkohl sind sich inhaltlich sehr ähnlich. Beide enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Eisen, und haben einen hohen Gehalt an Vitamin C.

Erwähnenswert sind auch die allerdings hitzeempfindlichen sekundären Pflanzenstoffe. Rot- und Weißkohl enthalten geschmacksgebende Polyphenole und Glucosinolate, die angeblich Krebs vorbeugen, antibiotisch wirken und insbesondere die Harnwege schützen. Rotkohl enthält zusätzlich den blauen Farbstoff Anthocyan. Dieser zählt zu den Flavonoiden und wirkt antioxidativ, d.h. er unterstützt Vitamin C in seiner Wirkung, regelt die Immunabwehr, hemmt Entzündungen und die Bildung von Blutgerinnseln. In den Außenblättern sitzen übrigens mehr wertvolle Nährstoffe als im Herz des Kohls.

Rotkraut-Speck-Roulade mit Zwiebelsauce und Kartoffelpüree Rezept für 4 Personen

Für die Roulade

1 kleiner Kopf	Rotkraut (ca. 800 g)
1	Zwiebel
etwas	Salz
250 ml	kräftiger Rotwein
2 EL	Apfelessig
250 ml	Apfelsaft
2 EL	Johannisbeergelee
2 EL	Preiselbeerkonfitüre
1 Msp.	Piment, gemahlen
1 Msp.	Koriander, gemahlen
1 Msp.	Zimt, gemahlen
6	Maronen, gegart und geschält
1 EL	Butter
8 Scheiben	Schinkenspeck, hauchdünn aufgeschnitten
2 EL	Butterschmalz
150 ml	Gemüsebrühe

Für die Zwiebelsauce

2	rote Zwiebeln
1 EL	Butterschmalz
etwas	Salz, Zucker
1	Lorbeerblatt
20 ml	Apfelessig



50 ml	Rotwein
20 ml	Cassis
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	kalte Butter

Für das Kartoffelpüree

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
50 g	Butter
ca. 150 ml	Milch
1 Prise	Muskat

Vom Rotkohl die äußeren, unschönen Blätter entfernen. Dann den Kohl im Ganzen kurz in kochendes Salzwasser geben, wieder herausnehmen und vorsichtig die großen Kohlblätter lösen. Dies solange wiederholen, bis man 8 Kohlblätter abgelöst hat. Die Kohlblätter trocken tupfen und die dicken Blattrippen flach schneiden. Den restlichen Kohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl fein schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Kohlstreifen und Zwiebel mit Rotwein, Essig, Apfelsaft, Johannisbeergelee, Preiselbeerkonfitüre sowie Piment, Koriander und Zimt in einem geschlossenen Topf ca. 30 Minuten durch kochen. Den Kohl abschütten, den entstandenen Fond in eine Pfanne gießen und zu Sirup einkochen. Die Maronen klein hacken.

Den gegarten Kohl mit den Maronen in den Sirup geben und unter Beigabe von 1 EL Butter karamellisieren lassen bis die Restflüssigkeit verdampft ist. Rotkraut mit Salz abschmecken.

Die vorbereiteten Kohlblätter mit dem Schinken belegen, darauf das gekochte Rotkraut verteilen. Die Blätter seitlich einschlagen und jeweils von der kurzen Seite her aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn umwickeln und verschließen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Kohlrouladen darin leicht von allen Seiten anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten zugedeckt schmoren.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser gut weich kochen.

Für die Sauce die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. In einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, mit einer Prise Salz und einer Prise Zucker würzen. Lorbeerblatt zugeben und die Zwiebeln glasig dünsten. Mit Essig ablöschen, Rotwein und Cassis zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen. Sauce mit etwas kalter Butter binden.

Die Kartoffeln abschütten, den Topf mit den abgeschütteten Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Den Topf mit Inhalt solange gut durchschütteln, bis die Kartoffeln zerfallen sind und sich viel weißer Kartoffelflaum gebildet hat. Die Butter in einem Topf bräunen. Die Milch separat zum Kochen bringen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, die heiße Milch nach und nach dazu und mit dem Schneebesen alles durchschlagen. Braune Butter unterarbeiten und evtl. mit Salz nachwürzen, sowie mit einer Prise Muskat abschmecken.

Rouladen und Kartoffelpüree anrichten und mit der Zwiebelsauce servieren.