

KW 39 / 2022

Schwarzkohl-Risotto

Zutaten: (Für 4 Portionen)

750 g Schwarzkohl, 3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 Liter Gemüsebrühe, 1 EL Butterschmalz, 400 Gramm Reis (schwarzer Reis), 150 ml Rotwein, 1 Lorbeerblatt, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2 EL Olivenöl, 100 ml Weißwein (trocken), Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 30 g Parmesan, 2 Burrata (à 100 g), 1 TL Senf
Deko: 75 g Rotkohl, 1 Prise Zucker



Zubereitung:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und in feine Scheibchen schneiden. Brühe kurz aufkochen und zur Seite stellen. Butterschmalz in einem weiten Topf zerlassen und jeweils die Hälfte von Schalotten und Knoblauch 2 Minuten darin andünsten. Den Reis dazugeben und 1 Minute mitdünsten. Rotwein zugießen und ganz einkochen lassen. Lorbeer zufügen, nach und nach die heiße Brühe zum Reis gießen und unter gelegentlichem Rühren immer wieder einkochen lassen, bis der Reis gerade eben noch Biss hat; das dauert etwa 40–50 Minuten. Inzwischen Schwarzkohl putzen und abspülen. Blätter in etwa 5 cm breite Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, dabei eventuell die Wurzeln dranlassen und gründlich abspülen. Kurz bevor das Risotto gar ist, Öl in einer Pfanne erhitzen. Restliche Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Kohl und Lauchzwiebeln dazugeben und kurz anbraten. Weißwein dazu gießen und alles 3–4 Minuten mit Deckel dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Parmesan reiben, unters Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf vorgewärmten Tellern mit Schwarzkohl und je einem halben Burrata anrichten. Senfsaat im Mörser grob zerstoßen und vor dem Servieren darüberstreuen. Für die Deko: Rotkohl putzen, in ganz feine Streifen schneiden. Kohlstreifen, 1 TL Salz und Zucker mit den Händen einige Minuten kneten, bis der Kohl weich ist.

Schwarzkohl-Salat mit Süßkartoffeln, Mango und Walnüssen

Zutaten: (Für 4 Portionen)

400 g Schwarzkohl, 500 g Süßkartoffel, 1 Mango, 2 EL getrocknete Cranberries, je 50 g Walnusskerne und weißer Sesam, 1 Knoblauchzehe, 6 EL Rapsöl oder Nussöl, 50 g eingelegter Sushi-Ingwer, 1 EL Misopaste, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chilisauce

Zubereitung:

Schwarzkohl waschen, die dicken Blattrippen herausschneiden, Kohlblätter in fingerbreite Streifen reißen. In eine Schüssel geben, leicht salzen und gut durchkneten. Ziehen lassen. Süßkartoffel waschen, mit Schale 2 cm groß würfeln – entweder 15 Minuten dämpfen oder 15 Min. bei 200 Grad Umluft auf einem Blech im Backofen backen. Mango schälen, das Fruchtfleisch von Stein schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Cranberries grob hacken. Walnusskerne sehr grob hacken, die Knoblauchzehe mit Schale leicht quetschen. Zusammen mit Sesam und 1 EL Öl etwa 5 Min. hell rösten, ständig rühren. Aus der Pfanne nehmen und leicht salzen. Sushi-Ingwer abtropfen, die Marinade auffangen und mit Miso, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Öl verrühren. Wer will gibt noch ein Löffelchen Chilisauce dazu. Alle vorbereiteten Zutaten mit der Marinade mischen und servieren.

**Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GEN

KW 39 / 2022

Gefüllte Pfannkuchen mit Schwarzkohl, Feta, Frischkäse und frischen Kräutern



Zutaten: (Für 4 Personen)

8 Pfannkuchen, 250 g Feta, 250 g Frischkäse, 400 g Schwarzkohl, 1 Bund Petersilie, ½ Bund Minze, 1 Bund Basilikum, 1 Zitrone, 50 ml Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pfannkuchen zubereiten. Schwarzkohl waschen und abtropfen lassen, den Strunk am unteren Ende entfernen und in ca. 1 cm breite Streifen zerschneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Zitrone unter heißem Wasser waschen, von der Schale Besten ziehen und den Saft von einer Hälfte auspressen. Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Feta in eine ausreichend große Schüssel grob zerbröseln und mit dem Frischkäse vermischen. Zitronensaft, Zitronenschale, gehackte Kräuter und gepressten Knoblauch dazugeben und alles 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In der Zwischenzeit in einer ausreichend großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten und den Schwarzkohl dazugeben. Alles unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten und mit Brühe ablöschen. Weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze und mit Deckel dünsten, bis der Kohl bissfest ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Abgekühlten Schwarzkohl unter die Kräuter Frischkäse Creme heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frisch gebackene Pfannkuchen mit der grünen Feta Frischkäse Creme bestreichen und einrollen. Sofort servieren.

Salat mit rohem Schwarzkohl

Zutaten: (Für 4 Portionen)

500 g Schwarzkohl, ½ kleine Zwiebel, 2 EL Essig, 1 EL Pflanzenöl, ½ TL gemahlener Kümmel, Salz und Pfeffer, optional eine Prise Zucker oder eine geschmacklich passende Zuckeralternative, 125 g Couscous, Gemüsebrühe, gehackte Walnüsse



Zubereitung:

Den Couscous mit der Gemüsebrühe zubereiten. Schwarzkohl waschen und abtropfen lassen, den Strunk am unteren Ende entfernen und in ca. 1 cm breite Streifen zerschneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig, Öl und Kümmel zusammen mit den Schwarzkohlstreifen und den Zwiebelwürfeln in eine Schüssel geben und alles gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Couscous vermengen und mit den Walnüssen garnieren.

Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS