

Kochgruppe von Slow Food Berlin

10. Februar 2010

Menü zum Thema Kohl

Leichte Gemüsebrühe mit feiner Einlage

Grünkohl – Bruschetta

*Lahana Sarmasi
(Kohlrouladen türkischer Art)*

Knieperkohl mit Lungenwurst

*Okonomiyaki und Hiroshimayaki
(gebratener Fladen aus Kohl, Mehl und Schweinefleisch)*

Dessert mit der rot gefärbten gelben Linse

französischer Orangenbiskuit

Gemüsebrühe mit feiner Einlage

- 2 Suppengrün
- 2 Tomaten
- 1 Paprika,
- 1 Fenchelknolle
- 1 Staudensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Pastinake
- 250 g Chinakohl,
- 400 g Flusskrebsschwänze

Suppengrün und Gemüse grob zerkleinern und in 2 Liter Wasser zwei Stunden bei niedriger Temperatur kochen. Gemüse entfernen und kräftig abschmecken. Sehr fein geschnittenen Chinakohl und Flusskrebsschwänze in Teller geben, mit Brühe auffüllen.

Grünkohl – Bruschetta

Zutaten für 4 Personen:

(je 2-3 kleine Scheiben)

100 Gramm frischer Grünkohl (gewaschen entrippt und sehr fein zerkleinert)
bzw. ein halbes Packet Tiefkühl-Grünkohl, bzw. 1 halbes 660 g Glas fertiger Grünkohl
1/2 mittelgroße Zwiebel
1/2 Kohlwurst (gute Pinkelwurst bei Schlachter Thiel in Hermsdorf, Fellbacher Platz)
65 g Creme fraiche
Knoblauch
Olivenöl
Senf
Chili
Pfeffer
Baguette

Den Backofen auf 170 Grad C vorheizen.

Zwiebeln und Kohlwurstfüllung in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl ca. 5 Minuten leicht andünsten.

Grünkohl dazugeben und gar dünsten (10 Minuten bei fertigem Kohl a. d. Glas, mindestens 30 Minuten bei frischen oder TK-Grünkohl)
abkühlen lassen.

Creme fraiche zu der Grünkohl-Wurstmasse zufügen und mit Senf, Chili, Pfeffer und ausgepressten Knoblauch nach Geschmack würzen.

Die Baguette in Scheiben schneiden, und nach Belieben mit ausgepresstem Knoblauch bestreichen. Die Grünkohlmasse auf den Baguettescheiben verteilen und ca. 7 Min. knusprig backen (Elektro- und Gasbackofen 200 °C, Umluft 180 °C).

Zubereitungszeit: ca. 35 / 55 Minuten bei frischem Grünkohl

Lahana Sarması (Kohlrouladen türkischer Art)

Zutaten:

- 1 Kohlkopf mittlerer Größe (Weißkohl)

für die Füllung:

- 300g feines Rinderhack
- 4 große Zwiebeln, fein reiben
- ½ Bund Petersilie, hacken
- 1 Glas Rundkorn-Reis (z.B. Arborio)
- ½ EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, ggf. Chili.
- 1 Teeglas Olivenöl
- 1 EL Minze

für den Sud:

- ½ Teeglas Olivenöl
- ½ EL Tomatenmark
- kochendes Wasser

Als Beilage: Naturjogurt

Zubereitung:

Die Blätter vom Kohl vorsichtig ablösen. Außenblätter beiseite legen (zum Auslegen des Topfes).

Großen Topf mit viel Wasser und 2 EL Salz zum Kochen bringen, Kohlblätter darin portionsweise max. 2 Minuten blanchieren, rausholen, abtropfen und abkühlen lassen.

Aus den oben genannten Zutaten die Füllung mischen und abschmecken.

Strünke aus den Kohlblättern herausschneiden (und aufheben, um den Topfboden damit auszulegen). Kohlblätter halbieren. ½ Hand voll Füllung nehmen und auf dem ½ Kohlblatt am unteren Ende platzieren. Die unteren Ecken des Blattes über die Füllung schlagen, dann das Mittelstück 1x überschlagen, beide Seiten 1x nach innen einschlagen, dann bis zum Ende aufrollen.

Einen nicht zu großen Topf (soll gut mit den Rouladen gefüllt sein) wählen, den Topfboden mit den beiseite gelegten Strünken auslegen, die Topfwand mit den beiseite gelegten Außenblättern auskleiden. Die Kohlrouladen mit dem Ende nach unten, so eng wie möglich in den Topf legen (sollen sich gegenseitig festhalten und später nicht vom Wasser aufgeschwemmt werden).

Öl und Tomatenmark mit ein wenig kochendem/heißen Wasser verrühren und über die Rouladen im Topf geben, mit weiterem kochendem/heißen Wasser auffüllen, bis sie bedeckt sind. Außenblätter über den Rouladen schließen.

20- 30 Min bei mittlerer Hitze köcheln. Probieren, ob Kohl und Reis in der Füllung gar/weich sind, dann sind die Kohlrouladen fertig.

Mit cremigem Naturjogurt servieren.

河野 KONO

Kochkurs mit Nostalgie
www.japanische-kochkurse.de
info@japanische-kochkurse.de
Tel/Fax 03342-302716

Okonomiyaki (japanischer gebratener Fladen)**Zutaten für 4 Scheiben**

400 g	Weizenmehl
300 ml	Wasser
4 Stücke	Eier
10 cm	Yamwurzel, wenn vorhanden
¼ Stück	weiche Weißkohlsorte wie Spitzkohl, oder Eisbergsalat
1 Stange	Lauchzwiebel
200 g	Meeresfrüchte oder Fleischscheiben
etwas	getrocknete feine Baby-Shrimps und frittiertes Tempurateig, wenn vorhanden
100 ml	Pflanzenöl
200 ml	Tonkatsu-Sauce
4 TL	Aonori (grüner Seetang)
4 Handvoll	Katsuobushi (Bonitofischflocken)
etwas	Mayonnaise nach Belieben

- 1 Weißkohl in dünne Streifen und Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden. Yamwurzel schälen und reiben.
- 2 Weizenmehl und Wasser vermischen. Hier die Weißkohlstreifen, die Lauchzwiebelringe und die geriebene Yamwurzel zugeben und gut vermischen. Eier werden kurz vor dem Braten untergemischt.
- 3 Eine Pfanne erhitzen und mit Öl beschichten. 1/4 vom Teig in runde Fladenform auf der Pfanne verteilen, und auf diesen Teig 1/4 Menge von Meeresfrüchten und/oder Fleischscheiben, ggf. Baby-Shrimps und Tempurateig legen. Wenn die untere Seite gebraten ist, den Teig wenden, von oben leicht gegen die Pfanne drücken.
- 4 Den gebratenen Teig auf einen Teller geben, indem die Seite mit Fisch und Fleisch nach oben kommt. Soße überziehen und mit Aonori und Katsuobushi bestreuen. Mayonnaise passt auch gut.

河野 KONO

Kochkurs mit Nostalgie
www.japanische-kochkurse.de
info@japanische-kochkurse.de
Tel/Fax 03342-302716

Hiroshimayaki (gebratener Fladen aus Kohl, Mehl und Schweinefleisch)**Zutaten für 4 Fladen**

200 g	Weizenmehl
100 ml	Wasser
5 cm	Yamwurzel (wenn nicht vorhanden, 1 Ei)
4 Handvoll	Bonitoflocken
¼ Stück	weiche Kohlsorte wie Spitzkohl
4 EL	frittierter Tempurateig
etwas	Mungobohnensprossen
150 g	Schweinefleischscheiben oder Bacon
100 g	Eiernudeln oder China-Nudeln
4 Stück	Eier
etwas	Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver
4 EL	Tomatenketchup
200 ml	Tonkatsu-Sauce
etwas	Pflanzenöl

- 1 Yamwurzel schälen und reiben. Weizenmehl und Wasser in einer Schüssel verrühren und mit der geriebenen Yamwurzel vermengen.
- 2 Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Eiernudeln in heißem Wasser garen, abgießen und unter kaltem Wasser waschen.
- 3 Wenn keine Teppanyaki-Platte vorhanden ist, nimmt man zwei flachen Pfannen : Eine Pfanne erhitzen und mit Öl beschichten. ¼ von der Weizenmehl-Masse auf die Pfanne gießen und in dünne Crêpe-Form bringen, darauf je ¼ von Bonitoflocken, den Kohlstreifen, Tempurateig, Mungobohnensprossen und Schweinefleischscheiben legen, das Ganze wenden und langsam garen lassen. Während dessen die andere Pfanne erhitzen und mit Öl beschichten, ¼ von den Nudeln braten, mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und 1 EL Tomatenketchup abschmecken und in eine runde Fladen-Form bringen, darauf den Fladen aus der anderen Pfanne tun. Auf die leer gewordene Pfanne etwas Öl geben, ein Ei aus der Schale nehmen und auf die Pfanne geben, mit einer Kelle das Eigelb zerdrücken und in runde Ei-Crêpe herstellen. Bevor das Ei hart gegart ist, den Fladen aus der anderen Pfanne darauf geben, indem die Nudeln auf Ei landen. Einen Moment warten, den Fladen wenden und auf Teller geben. Diesen Kochvorgang noch dreimal wiederholen.
- 4 Den Fladen mit Tonkatsu-Sauce begießen.

Französischer Orangenbiskuit

40 g geholte Mandeln

4 Eier

1 Pr. Salz

180g Zucker

75 g Mehl

25 g Speisestärke

½ TL Backpulver

1 Bio- Orange

80 g flüssige Butter

250 ml Orangensaft, frisch gepresst

1 Zitrone

1 EL Zucker

Puderzucker zum Bestäuben

Eine Springform mit Backpapier auslegen und mit gehobelten Mandeln bestreuen. Eier trennen, Eiweiß mit 1 Pr. Salz, steifschlagen. Die Eigelb schaumig schlagen und dabei den Zucker zufügen, solange schlagen bis der Zucker sich aufgelöst hat. 75 g Mehl, 25 g Speisestärke und ½ TL Backpulver mischen, durchsieben und zum Eigelb geben. Die Bio-Orange waschen, die Schale abreiben und zur Masse geben. Anschließend werden noch 80 g flüssige Butter unter die Eigelb-Mehl- Masse gerührt. Danach wird das steife Eiweiß vorsichtig unter die Eigelb-Mehl-Butter-Masse gehoben. Die homogene Masse wird in die vorbereitete Springform gefüllt und bei 175 Grad C ca. 30-35 Min. gebacken. Nach dem Backen kurz auskühlen lassen, aus der Form stürzen, den Boden mit einer Gabel perforieren, mit 250 ml Orangensaft begießen und zur Seite stellen. Vor dem Anrichten mit Puderzucker bestreuen.

Dessert mit der rot gefärbten gelben Linse

Gelb-rote Linsen mit Apfelsaft-Wasser-Mischung köcheln, Zucker karamellisieren, mit Rote Beete Saft, Rotwein und etwas Balsamico Essig ablöschen, dazugeben und zu Ende garen, mit einer winzigen Prise Salz abschmecken, die Linsen pürieren und durchs Sieb passieren, mit etwas Orangenlikör mischen und las Dessert-Spiegel verwenden.

Orangenfilets in Honig abschwitzen und mit Vanilleeis auf dem ‚Linsenspiegel‘ platzieren, mit Streifen von Zitronenmelisse toppen.

Dazu passt ein nicht zu süßer Muskateller