



## Weißkraut asiatisch 1.

**Asiatisches Pfannengemüse\* mit Postelein**

Zubereitung: ca. 30 Min

für 4 Personen

**Weißkraut:** ist ein Gemüse, das fast ganzjährig aus hiesigem Anbau und meist preisgünstig lieferbar ist. Wir bauen dafür bevorzugt Sorten an, die dünne Blätter + Rippen haben, was sich positiv auf den Geschmack- (Salat!), aber ungünstig bei langer Lagerung ( Winter ! ) auswirkt. Kraut gehört leider zu den Losern der mainstreamigen Ernährung, könnte aber mit dem Interesse für die Küche anderer Länder wieder zu seinem Recht kommen

**Zutaten:**

80g Zwiebeln  
 300g Möhren ( besonders schön, wenn Rote Gelberüben „Roter Stern“ dabei sind )  
 200g Weißkohl  
 200g Lauch  
 100g Postelein (Winterportulak)  
 2EI Rapsöl, nativ  
 1Msp Meersalz  
 1TI Curry \* **Tip: mit etw. zusätzl. Kümmel**  
 1 Knoblauchzehe **gemahlen nimmt**  
 3EI Shoyu (Sojasoße) **die evtl.blähende**  
 150ml Sahne **Wirkung stark ab !**  
 1EI Zitronensaft \* : in Curry ist meist schon gem.  
 Kümmel + Kreuzkümmel drin !

**Zubereitung:**

- Zwiebeln würfeln, Möhren in Stifte, Weißkohl in dünne Streifen und Lauch in feine Ringe schneiden.
- Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anschmoren, Möhren und Weißkohl dazugeben, mit Salz würzen und ca. 5-10 Minuten unter Rühren dünsten.
- Anschließend Lauch zugeben und nochmals 5 Minuten dünsten. Curry und zerdrückte Knoblauchzehe unterrühren, Shoyu und Sahne zugeben, einmal aufkochen lassen und mit Zitronensaft abschmecken.
- Zum Schluss die Posteleinblätter unterrühren, kurz durchziehen lassen und möglichst sofort servieren. Dazu schmecken Vollkornreis oder Vollkornnudeln gut.

\* ( Vroni+Malle Horstrup verwenden hierfür stilgerecht den Wok (Gußeisen), da brennt es auch am wenigsten an )



## Weißkraut asiatisch 2.

( für 4 Pers.) **Weißkohlrouladen mit Tempeh** (Pilz-fermentiertes Soja)  
 in 2002 gab es die arabische Variante mit Fleisch, bei Interesse anfordern

**Rouladen : 1 Weißkohl Salzwasser**

Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen. Strunk glatt abschneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und den Kohlkopf ganz hineingeben. Nach wenigen Minuten vorsichtig die Blätter abtrennen. (Insgesamt werden zwölf große Blätter benötigt. Man kann aber auch aus zwei oder drei kleineren Blättern eine Roulade rollen.) Kohlblätter aus dem Wasser nehmen und etwas abkühlen lassen.  
 Gewölbten Strunk der Blätter mit einem Küchenmesser flach schneiden. Blätter erneut in den Topf mit Salzwasser geben, circa 5 Minuten dünsten und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die übrig gebliebenen inneren Blätter des Kohls grob zerhacken.

**Füllung**

- 400 g Tempeh (pilzferm.Soja) / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe /
- 1 große Möhre / 2 EL Butter / 1/4 TL Curry
- 1/2 TL Kurkuma / Kräutersalz / frischer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Sojasoße / 1 Bund gehackte Petersilie / 12 Butterflockchen

Tempeh mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Möhre fein raspeln. Fett in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen. Möhrenraspel, gehackte Kohlblätter und Tempeh hinzugeben, alles kurz anbraten. Gemüse mit Curry, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Sojasoße pikant abschmecken. Petersilie waschen, fein hacken und unter die Gemüsemasse mischen. Die 12 großen Weißkohlblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Füllung auf den Blättern verteilen. Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten und zu Rouladen aufrollen. Die gefüllten Blätter mit der "Naht" nach unten in eine leicht gebutterte Auflaufform legen. Auf jede Roulade ein Butterflockchen setzen. Die Rouladen im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Heißluft 180°C) etwa 15 Minuten backen.

**Tomatensoße**

3 Tomaten / 250 ml Naturjoghurt / 100 ml süße Sahne  
 frischer Pfeffer aus der Mühle / Kräutersalz

Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel in einem Topf bei starker Hitze unter Rühren kochen. Joghurt und Sahne hinzufügen. Soße mit Pfeffer und Salz würzen und bei starker Hitze unter Rühren etwa 10 Minuten einkochen lassen.

Rouladen aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensoße servieren.  
 Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten + 15 Min. Backzeit (aus Soja, bio-verlag)