

„Hitradio RTL – Mitkoch- Show“

Jeden Sonntag von 10:00 – 12:00 Uhr

4. Sendung 22.01.2012 – Kohl

Spitzkohlstrudel mit Champignonragout



Was und Warum ?

Was

- Typische Kohlarten und Kohlsorten in Deutschland sind z.B.: Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Grünkohl, Romanesco, Rosenkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing

Warum

- Kohlgemüse ist ein wichtiges Lebensmittel für eine gesunde Ernährung
- Gerade im Herbst und im Winter ist Kohl ein wertvoller natürlicher Lieferant von Vitaminen
- Kohlgemüse hat wenig Kalorien und enthält neben Vitaminen viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Beta-Karotin, Folsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente



Tipps und was man wissen sollte

Tipps

- Kohlgemüse sollte frisch zubereitet und nur kurz erhitzt werden, dann bleiben die Vitamine erhalten
- Der "üble" Kochgeruch stammt vom Schwefel - um ihn zu vermeiden, kann man einen Schuss Essig ins Kochwasser geben
- Kohl gehört zu den blähenden Gemüsesorten - Abhilfe schaffen Gewürze wie Anis, Fenchel oder Kümmel
- Empfindliche Personen oder stillende Mütter sollten auf übermäßigen Verzehr von Kohl verzichten

Was man wissen sollte

- Kohl kann Zellgifte binden und wirkt antibakteriell
- Kohlgemüse wird die Eigenschaft nachgesagt das Krebsrisiko zu reduzieren
- Die verschiedenen Kohlgemüse senken den Cholesterinspiegel und bringen die Verdauung in Schwung

Einkaufsliste und Kochutensilien

Einkaufsliste für 4 Personen:

1 Kopf Spitzkohl
100g magerer Bauchspeck gewürfelt
200g Toastbrot
2 Eier
50g Butter
2 Platten Strudelteig
300g Champignons
1 Zwiebel
0,1l Sahne
50g saure Sahne
1 Bund Blattpetersilie
Salz, Pfeffer, Muskat



Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen Folgendes bereit:

1 mittleren Topf für den Spitzkohl
1 beschichtete Pfanne für die Füllung/Pilze
1 Schüssel für die Füllung

Des weiteren benötigen Sie:

1-2 Schneidebretter, scharfe Messer
1 sauberes Küchentuch, Backblech, Backpapier

Einkaufstipp: Kohl gilt als typisches Wintergemüse. Alle Kohlarten insbesondere der Weißkohl sind von allen Gemüse-Arten am längsten lagerbar. Beim Einkauf auf geschlossene Köpfe ohne welke Blätter achten. Braune Schnittstellen zeigen dass der Kohl nicht mehr frisch ist.

Vorbereitung

Für den **Spitzkohlstrudel** zu Beginn einen mittleren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spitzkohl halbieren, in das kochende Wasser geben und ca. 5 Minuten blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und zum Abtropfen beiseite legen.

Die Toastscheiben in Würfel schneiden, diese in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter zu Croutons anrösten und in eine Schüssel füllen. Nun die Speckwürfel in der Pfanne rösten und mit zu den Croutons geben und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Kohl kräftig ausdrücken, den Strunk herausschneiden und 4-5 große Blätter von außen ablösen. Die mittleren Blätter klein schneiden und unter die Croutons mischen. Die Füllung kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, da sie beim Backen etwas Würze verliert. Den Strudelteig hintereinander, etwas überlappend auf einem sauberen Küchentuch auslegen und mit den großen Kohlblättern belegen. Die Füllung der Länge nach darauf verteilen.



Anrichten

Die freie Strudelfläche mit Butter einpinseln und den Strudel mit Hilfe des Tuches von unten her aufrollen. Die Enden einschlagen und mit der offenen Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Den Strudel mit Butter einpinseln und für ca. 20 Minuten bei 200 Grad in den vorgeheizten Ofen geben. Während dessen die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig anschwitzen.



Die Champignons vierteln und in die Pfanne geben. Das Ganze mit einem Spritzer Weißwein ablöschen, mit der Sahne auffüllen und reduzieren. Das Champignonragout noch mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, fein geschnittene Petersilie unterrühren und auf den Tellern verteilen. Den Strudel aus dem Ofen holen, in 3cm breite Scheiben schneiden und je eine Strudelscheibe auf die Teller geben. Mit frischer Petersilie garnieren.

Spitzkohlstrudel mit Champignonragout

Nächste Sendung 29.01.2012

Rezepte unter

www.hitradio-rtl.de

www.kastenmeiers.de



Fragen an den Dresdner Gourmet Koch Gerd Kastenmeier können Sie über das Onlineformular unter www.hitradio-rtl.de stellen.