

Gemüse der Woche: Löwenzahn / Topinambur / Weißkohl

Der leicht bittere Löwenzahn ist kalorienarm, er enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, besonders Eisen, Vitamin A und C.

Löwenzahn wird, nachdem das Wurzelende entfernt wurde, roh als Salat zubereitet oder auch wie Spinat geschmort als Beilage gereicht.

Wer es milder mag, kann den Löwenzahn mit anderen Wildkräutern oder gekauftem Salat vermischen.

Löwenzahnsalat mit Croutons

300 g junge Löwenzahnblätter

2 Scheiben Vollkorn-Toast

2 hartgekochte Eier

2 EL Butter

4 EL Rapsöl oder Walnussöl

1.5 EL Weißweinessig

1 TL mittelscharfer Senf

2 TL Honig

Salz & Pfeffer

Den Löwenzahn gründlich waschen und in eine Salatschüssel füllen.

Das Toastbrot würfeln und in der Butter goldbraun rösten.

Die Eier pellen und in kleine Würfel schneiden.

Für das Dressing alle restlichen Zutaten verrühren und abschmecken.

Zusammen mit den Eiern zum Salat geben, mischen und mit den Croutons garnieren.

Griechische „Chorta“ - Wildgemüse mit Löwenzahn, Zitrone und Feta

600g Löwenzahn, Radieschenblätter, Rucola, Kohlrabiblätter (oder auch Wildkräuter wie Brennessel, Schafgarbe, Bärlauch o.ä.- bitte nur sammeln, wenn sie genau bestimmt werden können!)

etwas Fenchel-Grün vom Knollenfenchel oder ½ kleine Fenchelknolle

3 EL gutes Olivenöl, kalt gepresst

2 EL Zitronensaft

1 Zitrone(n), gewaschen in Achtel geschnitten

1 Pck. Feta-Käse

etwas Salz

1 Ciabatta oder Baguette

Das Wildgemüse und das Fenchelknollengrün grob zerkleinern und eine Minute in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, sofort danach kurz in eine mit Eiswasser gefüllte Schüssel tauchen und in einem Sieb abtropfen lassen. Härtere Blätter (z.B. Kohlrabi-Blätter) und das Fenchelgrün in feine Streifen schneiden und in der Pfanne in etwas Öl ca. 3-5 Min. weich dünsten.

Alles zusammen auf einer Platte anrichten, mit etwas Salz bestreuen und mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl beträufeln.

Mit den Zitronenachteln garnieren und noch warm mit Feta-Käse und gerösteten Brotscheiben servieren.

Topinambur

Die Form der Knollen erinnert an Ingwerwurzeln, der Geschmack an Artischocken. Sie können roh, gekocht, gebraten oder gedünstet werden. Je nach Sorte haben Topinamburen eine gelbe, braune oder violette Farbe. Die dünne Haut der Knollen kann, muss aber nicht entfernt werden. Wegen ihres hohen Inulingehaltes sind Topinamburen gut für Diabetiker geeignet.

Topinambur sollte im Kühlschrank in Plastikbeuteln oder in geschlossenen, luftdichten Gefäßen aufbewahrt werden, um die Feuchtigkeit zu erhalten.

Topinambur-Rohkostsalat

4 Knollen Topinambur

1 Stückchen Sellerie

1/2 Orange, 1/2 Apfel

Honig (nach Bedarf – Topinambur schmeckt roh schon süßlich!)

1 EL Zitronensaft

2 EL Sauerrahm

1 EL gehackte Walnüsse

Frische Knollen bürsten, waschen (nicht schälen) und mit geschältem Apfel und Sellerie fein raspeln.

Zitronensaft, zerkleinerte Orange und Rahm dazugeben, nach Bedarf mit Honig süßen und mit geriebenen Walnusskernen bestreuen und sofort servieren.

Bauernfrühstück mit Topinambur

500 g Topinambur

1 Zwiebel

1 Stück Dörrfleisch à 250g

2 EL Butter

1/2 TL Paprikapulver, edelsüß

Salz & Pfeffer

5 Eier

2 EL gehackte Petersilie

4 Saure Gurken

Den Topinambur waschen, in reichlich Wasser in ca. 10 Min. bissfest kochen, mit spitzem Messer wie bei Kartoffeln die Garprobe machen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Dörrfleisch klein schneiden. Gekarteten Topinambur abgießen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Schinken und Topinambur dazugeben, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen, darüber geben und zugedeckt stocken lassen. Mit gehackter Petersilie und Sauren Gurken servieren.

Weißkohl-Nudeln mit Speck und Tomaten

1 kleiner Weißkohl

2 Tomaten

1 Zwiebel(n)

75 g Dörrfleisch

200 g Lasagneplatte(n) Vollkorn

Etwas Olivenöl

1 TL Kümmel, ganz

50 ml Gemüsebrühe

100 g Kräuterfrischkäse, optional

Salz & Pfeffer

etwas Zitronensaft oder Zitronenabrieb

ca. 50g Bergkäse, z.B. „Berschkäs“ frisch gerieben

Den Kohl putzen, waschen, abtropfen lassen und den Strunk heraus schneiden. Die Kohlblätter in etwa 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls fein würfeln.

Die Lasagneplatten in der Größe der Kohlstückchen klein brechen und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser in etwa 10 bis 12 Minuten bissfest garen. Dabei öfter umrühren.

Einen Wok oder eine große, tiefe Pfanne auf der Herdplatte erhitzen und die Speckwürfel darin knusprig auslassen, dabei die Zwiebelwürfel zugeben und leicht anbraten. Dann etwas Olivenöl zugeben und die Kohlblätterstücke mit dem Kümmel darin unter Wenden etwa 5 Minuten dünsten.

Anschließend die Gemüsebrühe zugießen, aufkochen lassen und dann das Ganze etwa 2 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben den Kräuterfrischkäse einrühren. Anschließend die abgetropften Lasagneplattenstücke mit den halbierten Kirschtomaten vorsichtig unterheben und darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie mit etwas Zitronensaft oder Zitronenschalenabrieb würzig abschmecken.

Auf Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas frisch geriebenen Bergkäse bestreuen oder dazu reichen.