

Gib mir Fünf!



**Hans-Jörg Bachmeiers
Herbst-Rezepte**



Hier schmeckt's nach Kraut & Rüben

Der Herbst ist kulinarisch betrachtet eine wunderbare Jahreszeit. Gerade beim Gemüse kann man aus dem Vollen schöpfen, Kraut und Rüben sind geradezu in Hochform. Und sie sorgen für Hoch-

form: Senföle und Vitamin C im Kraut stärken das Immunsystem. Rote und andere Bete enthalten wichtige Mineralien. Hans-Jörg Bachmeier hat uns fünf raffinierte Rezepte zusammengestellt.

Gegrilltes Spitzkraut

Für 4 Personen:
1 junges Spitzkraut
2 TL Meersalz
4 schöne Scheiben Lardo di Colonnata (ersatzweise anderen grünen Speck)
200 ml Schmand (fetter saurer Rahm)
Saft und Abrieb von 1 Limette
1/2 TL Piment d'Espelette (ersatzweise Rosenpaprika)
Salz, Pfeffer aus der Mühle



- Kugelgrill, noch besser den Keramik-Grill, auf ca. 200 Grad vorheizen.
- Vom Weißkraut die äußeren, ledrigen Blätter entfernen.
- Das Weißkraut im Ganzen auf die indirekte Seite des Grills stellen oder einen Deflektorstein einsetzen und den Grill verschließen. Weißkraut für ca. 1 1/2 Stunden grillen, bis die äußeren Blätter verkohlt sind. Die verkohlten Blät-

ter entfernen und das Weißkraut vierteln. Meersalz über das Kraut streuen und die Lardoscheiben drüber legen.
► Schmand mit dem Limettensaft und dem Abrieb der Limette glattrühren. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kraut zusammen mit dem Schmand servieren.

Farbenfrohes Tatar

Vorspeise für 4 Personen
4 mittelgroße Rote Beten
Meersalz
1 Schalotte, fein gehackt
1 TL Worcestershiresauce
1 TL Sherry-Essig
4 Cornichons fein gehackt
2 TL Kapern fein gehackt
1 EL Mayonnaise
1 TL Schnittlauchröllchen
1 Becher Sauerrahm

- Backofen auf ca. 200 Grad vorheizen. Rote Beten waschen, die Blätter entfernen und nicht abtrocknen. Die Beten einzeln auf ein Rechteck Alufolie legen. Etwas Meersalz auf die Folie geben und die Beten einwickeln. In eine Pfanne legen und für ca. 90 Minuten in den Backofen geben. Je nach Größe der Bete zwischendurch kontrollieren, ob sie schon weich sind.
- Wenn die Beten weich sind, aus der Folie nehmen und schälen. Etwas auskühlen lassen, in walnussgroße Würfel schneiden und mit den Schalotten, Worcestershire-



sauce, Essig, Cornichons und Kapern in einem Mixer (Moulinette) fein mixen, aber nicht pürieren, in eine Schüssel geben und mit der Mayonnaise verrühren. Bei Bedarf noch mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer nachschmecken. Die Schnittlauchröllchen dazugeben und vorsichtig verrühren.

Krautsalat

Beilage für 4 bis 6 Personen
1 Spitzkraut (ca. 1,5 Kilo)
100 g Bauchspeck
Salz, Zucker, gehackter Kümmel, Pfeffer, Obstessig, Pflanzenöl
40 g fein geschnittene Zwiebeln

- Spitzkraut vierteln, Strunk herausschneiden und Kraut in feine Streifen schneiden, einsalzen, etwas stehen lassen, ausdrücken. Speck in Pfanne glasig werden lassen und mit fein gehackten Zwiebeln anschwitzen. Mit Salz, Zucker, gehacktem Kümmel und frischem Pfeffer, Obstessig und Pflanzenöl pikant abschmecken und noch warm über das Kraut gießen. Eine Stunde ziehen lassen, danach abschmecken und wenn nötig mit Salz und Essig nachwürzen.



Südlicher Genuss: Chioggia-Bete mit Käse

Zutaten für 4 Personen
1/2 Kopf junges Weißkraut oder Spitzkraut
2 Würfel bzw. 1 1/2 TL Zucker
50 ml Wasser
10 ml Weißweinessig
1 rote Zwiebel
10 g Schweine- oder Butterschmalz
1/2 EL gemahlener Kümmel
100 ml Weißwein oder Apfelsaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
400 g weicher französischer Ziegenfrischkäse (z. B. Chavroux)
Salz
Piment d'Espelette oder Cayennepfeffer
1 Chioggia-Bete (eine geringelte, milde Sorte) oder andere milde Bete (gelb, orange oder weiß)
Salz
Zucker
1 EL Weißweinessig
1 EL Olivenöl

- Die welken Blätter vom Kraut entfernen, Rest sauber verlesen und den Strunk herausschneiden. Blätter in Rauten schneiden.
- Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- In einem Topf den Würfelzucker mit dem Wasser verkochen und karamellisieren lassen. Mit dem Essig ablöschen, das Schmalz und die Zwiebel dazugeben und etwas anschwitzen.
- Kraut zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Mit dem Weißwein oder Apfelsaft ablöschen und zugedeckt einige Minuten köcheln lassen, den Deckel entfernen und ein paar weitere Minuten offen köcheln lassen. Das Kraut sollte noch bissfest sein. Bei Bedarf noch etwas nachschmecken.
- Die Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Die Betescheiben mit Salz und Zucker würzen. Ca. 10 Minuten (ähnlich wie Radieschen) ziehen lassen, danach mit Weißweinessig und etwas Olivenöl beträufeln.
- Den Ziegenfrischkäse mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken und kräftig durchschlagen, bis der Käse cremig ist.
- Die Bete kreisförmig auf einem Teller anrichten. Das Bayerische Kraut in die Mitte setzen, vom Ziegenkäse Nocken abstecken und auf der Bete anrichten. Ausgarnieren und servieren.

Grammelkraut

Beilage für 3 bis 4 Personen
400 g Sauerkraut
50 g Gänse- oder Schweineschmalz
50 g Zwiebel
40 g geräuchertes Wammerl
50 g Grammeln (Grieben)
1 große, rohe, mehliges Kartoffel in Würfeln
0,2 l Weißwein oder Apfelsaft
4 Wacholderbeeren
1 TL Kümmel



- Die Grieben und das Schmalz in einem Topf heiß werden lassen. Das Wammerl und die Zwiebel hineingeben, Kartoffeln ebenfalls, und ohne Farbe andünsten. Das Kraut mit dazugeben und mit dem Weißwein oder Apfelsaft ablöschen.
- Das Gewürzsäckchen mit dazu geben und mit so viel Brühe aufgießen, dass das Kraut leicht bedeckt ist. Das Kraut köcheln lassen, bis es weich ist, aber noch schön Biss hat und fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

2 Lorbeerblätter
6 Pfefferkörner
3 Nelken
Brühe zum Aufgießen
Außerdem:
1 Gewürzsäckchen