

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Weißkraut



Vitamingehalt:

Reich an Vitamin C, B1 und B2, pflanzlicher Eiweißgehalt liegt bei 1,5 %.

Aufbewahrung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks nach Anschnitt mit Folie abgedeckt bis 1 Woche

Verwendungsmöglichkeiten:

- Gekocht als Kohlrouladen, unter Eintopfgerichte, in der fernöstlichen Küche als Wokgericht
- Rohkostsalat

BLIDZ Rezept

09/01

Dinkelwähe mit Weißkraut (4 Personen)

Dinkelteig:

100 g Dinkelvollmehl
100 g Weiß-oder
Halbweissmehl
30 g gem. Nüsse
½ Teel. Salz
80 g Margarine
100 ml Wasser

Margarine schmelzen, Wasser zugeben und mit der Mehlmischung zu einem Teig verkneten. Ca. ½ Std. ruhen lassen. Die Teigmenge ist für eine runde Kuchenform mit 28 bis 30 cm Durchmesser berechnet.

Dieser Teig eignet sich für Wähen, Pasteten und pikante Kleinigkeiten.

½ Weißkraut ca. 800 g
2 Zwiebeln, Öl
1 Bund Petersilie
400 g Sauerrahm
(oder 2 Becher á 150 g
+ 100 g Süße Sahne)
Kräutersalz, Pfeffer

In der Zwischenzeit Weißkraut fein schneiden in Öl mit den gehackten Zwiebeln andämpfen und etwas abkühlen lassen. Mit gehackter Petersilie und 2 Becher Sauerrahm vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Teig geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° ca. 35 bis 40 Minuten backen.

Tip:

Wer möchte, kann das ganze mit geriebenem Käse bestreuen.