

Maike kocht



Foto: LiliGraphie

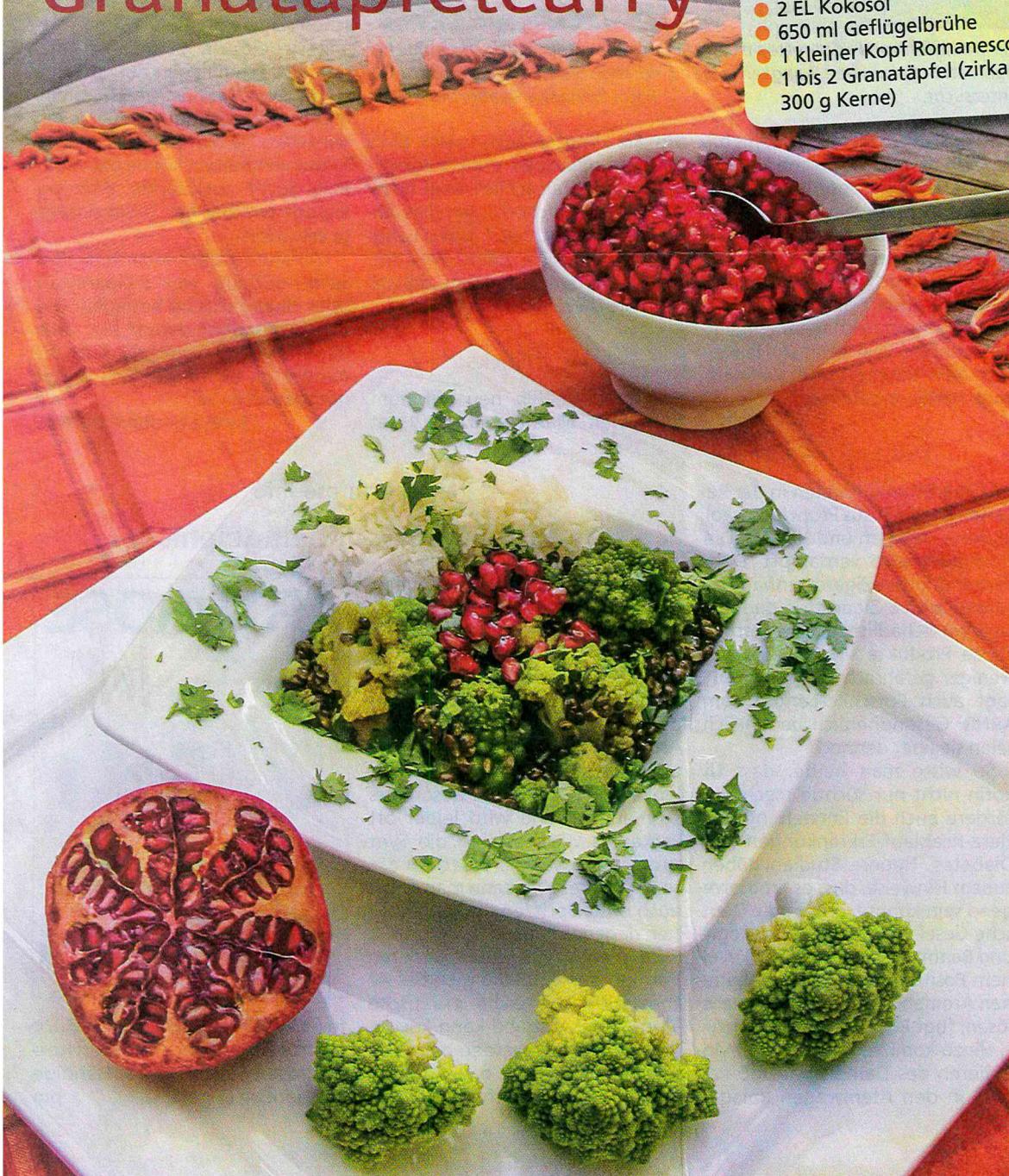
Geschmacksexplosion: Granatapfelcurry

Zutaten für vier Personen

- 250 g Belugalinsen
- 2 Schalotten
- 2 EL Kokosöl
- 650 ml Geflügelbrühe
- 1 kleiner Kopf Romanesco
- 1 bis 2 Granatäpfel (zirka 300 g Kerne)

- eine Handvoll Koriandergrün
- 500 g Putenbrustfilet
- 400 ml Kokosmilch
- 150 ml Sahne
- 1 EL gelbe Currypaste
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 große Limette (Saft und Schale)

1. Die Linsen am Vortag kräftig abbrausen und in reichlich Wasser einweichen. Vor der Zubereitung abtropfen lassen.
2. Die Schalotten würfeln und in Kokosfett glasig andünsten. Die Linsen unterrühren und mit der Brühe ablöschen. Für etwa 10 bis 13 min köcheln lassen. Zwischen durch ab und zu umrühren.
3. Den Romanesco in kleine Röschen zerteilen und in leicht gesalzenem Wasser für 4 min garen. Abgießen und zur Seite stellen.
4. Die Granatäpfel halbieren und die Kerne mithilfe eines Esslöffels in eine Schüssel klopfen. Den Koriander waschen und klein hacken.
5. Das Fleisch in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne hoch erhitzen und ohne Fett kräftig anbraten. Zur Seite stellen.
6. In die Linsen nun Kokosmilch, Sahne, Currypaste, Ingwer und Limettensaft und -schale einrühren.
7. Die Hitze etwas erhöhen. Nur das Fleisch und den Romanesco zugeben und ebenfalls untermischen.
8. Am Ende den Koriander bis auf einen Esslöffel zugeben, die Hitze reduzieren und alles einige Minuten ziehen lassen.
9. Das Curry in Schälchen füllen. Mit den Granatapfelkernen und dem Koriander servieren.



nit

Andrea, Lisa und Conny



Text und Fotos: Maike Büttner-MommSEN • Redaktion: Kirsten Müller • Gestaltung: Sonja Langbehn



Kohlige Aussichten für den Herbst

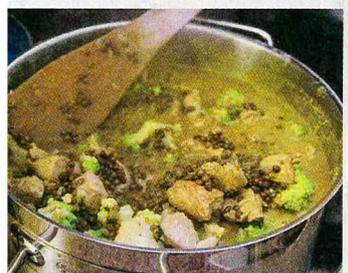
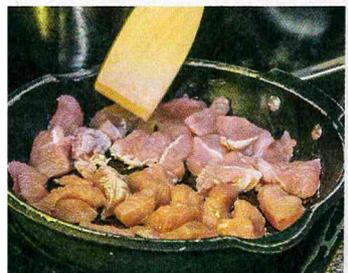
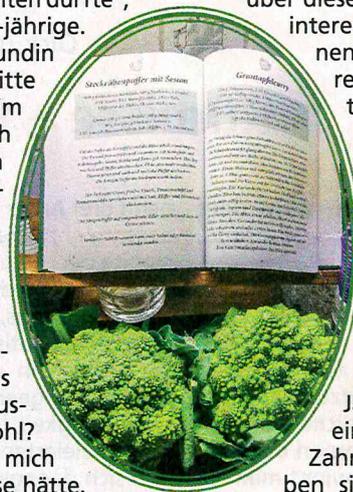


Drei Damen, 15 Kohlsorten, ein Auftrag und unzählige Portionen Spaß: So in etwa lässt sich das gemeinsame Projekt von Andrea und Lisa Oppermann und Conny Golchert aus Wiemersdorf, Kreis Segeberg, beschreiben. Hand in Hand entwickelte das experimentierfreudige Trio ein Kochbuch über Kohl. „Kohlvielfalt“ heißt es und beinhaltet klassische und köstliche Rezeptvarianten aus aller Welt.

Für Andrea ist es nicht das erste Kochbuch. Bereits vor 17 Jahren veröffentlichte sie ein Kochbuch mit ausgefallenen Zucchini-Rezepten. Mit der „Kohlvielfalt“ brachte die Hauswirtschafterin ihre 13. gebundene Rezeptsammlung heraus. „Dieses Mal aber nicht alleine, sondern im Team mit meiner Tochter Lisa und meiner Freundin Conny“, schwärmt Andrea und betont, wie sehr sie Teamarbeit liebt. Schon als Kind erlebte Tochter Lisa zu Hause die kreativen Koch-

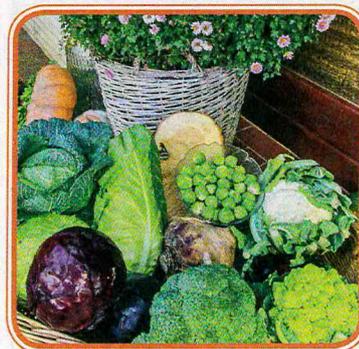
und Schreibstunden ihrer Mutter. „Heute koche ich selber sehr gerne und bin ganz glücklich, dass ich an dem Buch mitarbeiten durfte“, freut sich die 27-jährige. Andreas enge Freundin Conny ist die dritte Kochbegeisterte im Bunde. „Für mich war die Arbeit ein Riesenspaß. Gerade Kohl birgt so viele Zubereitungsmöglichkeiten und wächst ganz in unserer Nähe“, sagt Conny. Wie kam es dazu: ein Buch ausschließlich über Kohl? „Der Verlag sprach mich an, ob ich Interesse hätte. Mich hat das Thema gleich gepackt“, erzählt Andrea. Insgesamt 15 verschiedene Kohlsorten verarbeiteten die drei Köchinnen in ih-

rem Buch. Eine umfangreiche Kohlkunde und ein Saisonkalender vervollständigen alles Wissenswerte über dieses Gemüse. „Zudem interessierte es uns brennend, wie Kohl in anderen Ländern verarbeitet wird. Deshalb befinden sich in dem Buch auch Rezepte aus Dänemark, China, Australien oder Österreich“, verrät Andrea. Für die Entstehung des Buches blieb den drei Frauen ein halbes Jahr Zeit. „Wie ineinander-verlaufende Zahnräder“ beschreiben sie ihre produktive Arbeit, und demnächst wird ein neues Buch entstehen: wieder zu dritt, was, das bleibt vorerst ein Geheimnis.



Hätten Sie's gewusst?

Wer von uns schiebt nicht auch manchmal ordentlich „Kohldampf“? Interessant ist die Entstehung dieser Redewendung, die nur im weitesten Sinne mit Kohl zu tun hat: „Kohldampf schieben“ ist aus dem Rotwelsch entstanden. Diese jahrhundertalte Gaunersprache entwickelte sich aus verschiedenen Dialekten und fungierte als Geheimsprache. Die Worte „Koller“ und „Dampf“ bedeuten in dieser Mundart „Hunger“. „Schieben“ entstand aus dem Wort „scheffen“, was so viel wie „machen“ oder „sein“ heißt.



Weniger geheim sind dabei die tatsächlichen Inhaltsstoffe des aus der Familie der Kreuzblüt-

ler stammenden Gemüses. Kohl ist sehr kalorienarm und nährstoffreich. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthält er reichlich Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Gerade in der Herbst- und Winterzeit gibt Kohl unserem Immunsystem Kraft und Stärke.

Lust auf einen deftigen Krautstrudel? Das Rezept gibt es hier:

bauernblatt.com

