

# DIE EINHORNERIN KOCHT

## Krautfleckerl

Ich mag eigentlich nur einen Kohl-Vertreter: Spitzkohl. Aber der macht sich sensationell in klassischen Krautfleckerl. Ein würziges Gericht, das gesund ist und satt macht. Die perfekte Mischung!



**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Zutaten** für 2-4 Portionen

### Krautfleckerl

- \* 1 gestr. TL Kümmelsamen
- \* 1-2 TL brauner Zucker
- \* 4 Schalotten oder 1 rote Zwiebel
- \* ½ Spitzkohl (ca. 400 g)
- \* 2 TL Gänseschmalz
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 1 Schuss Sahne
- \* getrockneter Majoran
- \* 250 g Nudeln (Lasagne-Platten)

### Zubereitung

1. Kümmelsamen in einer beschichteten Pfanne anbraten, bis sie duften, herausnehmen, und mörsern.
2. In der heißen Pfanne den Zucker karamellisieren lassen, Fett hinzufügen, und kleingeschnittene Schalotten darin anbraten. Nach ein paar Min. klein geschnittenen Spitzkohl hinzufügen. Etwas mitbraten.
3. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, einen Schuss Sahne dazugeben.
4. Zum Schluss mit Kümmelsamen, Salz und Pfeffer würzen.
5. Nudelplatten in Fleckerl brechen, al dente kochen (dauert nur ein paar Min.), abtropfen lassen, und kalt abbrausen, sonst werden sie zu schnell weich. Zur Soße geben, und ein bisschen warten, damit die Nudelfleckerl die Soße aufsaugen – dann servieren.

**An Guadn!**



## MADAME MAISCH KOCHT

### Sauerkrautsalat mit Melone

Dieser Salat ist eine wahre Wohltat für den Darm, denn das Sauerkraut ist frisch und alle Milchsäurebakterien am Leben. Vom Vitamin C gar nicht zu sprechen. Die Melone versüßt das Vergnügen auf wundervolle Weise.

**Zubereitung** ca. 30 Minuten

**Zutaten** für ca. 6 Personen

#### Sauerkrautsalat

- \* ca. 600 g frisches Sauerkraut
- \* 2-3 Zwiebeln
- \* 1 Hand voll Koriandergrün
- \* ½ Zucker-Melone (klein)
- \* Kokosöl
- \* 2 EL Honig
- \* Chiliflocken Pul Biber
- \* Mangosaft

#### Zubereitung

1. Das Sauerkraut in eine große Schüssel geben und auflockern.
2. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Koriander waschen und schneiden.
3. Melone schälen, Kerne herauslöfeln und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Melone mit dem Sauerkraut mischen.
4. Das Kokosöl in die Pfanne geben, und die Zwiebeln darin dünsten. Den Honig dazugeben und rühren bis er sich aufgelöst hat. Chiliflocken hineinstreuen und mit Mangosaft ablöschen. Die Zwiebel-Marinade zum Sauerkraut hinzufügen und gut durchmischen.
5. Sauerkrautsalat auf Teller geben und mit Koriandergrün bestreuen.

**Dazu passt** Lachs und Muhammara (Paprika-Walnuss-Creme) oder auch Gelbe-Rüben-Mus und Polenta.

**Bon Appétit!**