

## Rezept des Monats Dezember 2017

### Randen und Kohl

\*\*\*\*\*

Herbst und Winter sind die Jahreszeiten für deftige Genüsse aus Knollen, Wurzeln, groben Blättern und Kohl. Wir beschäftigen uns heute mit Randen und verschiedenen Kohlsorten. Die einen als würzig-kräftigen Salat, und die anderen in einer deftigen, wärmenden Suppe.

[Randen oder Rote Bete](#) gibt es ganzjährig zu kaufen, aber frisch kommen sie im Herbst in den Handel. Wenn man sie selber im Garten hat, kann man sie nach der Ernte im kühlen Keller lagern. Aber wer hat heute schon noch feuchten Sand im Keller? Also in Zeitungspapier eingeschlagen und in einer dunklen Ecke halten sie sich auch in modernen Kellern einige Monate.

Über [Pro Specie Rara](#) findet man sie in vielen ungewohnten Varianten, weiss, gelb, rot und geringelt. Manchmal gibt es sie im Coop, der eng mit Pro Specie Rara zusammenarbeitet. Die unroten Knollen sind in der Regel zarter und milder im Geschmack, sind schneller gar und sehen erst noch witzig, weil ungewohnt, aus. Man kann alle Sorten roh oder gegart geniessen. Und man kann super mit dem Saft färben. Rote-Bete-Saft ist ein beliebter natürlicher Farbstoff, u.a. in Gummibärchen.

Als erstes einen Klassiker der Rheinischen Küche, einen roten Heringssalat. [Matjesheringe](#) sind in der Schweiz nicht so einfach zu finden. Die [Nordsee](#) im Zürcher HB hat sie und whrscheinlich auch der Globus. In der Nordsee gibt es fein und kräftig eingesalzene. Nehmen Sie für den Salat die kräftigeren. Die schmecken durch die Marinade hindurch mehr nach Fisch. Und das sollen sie doch auch, oder? Es gibt sie auch nach Matjesart in Öl, eingeschweisst in Folie in Migros und Coop, die sind aber nicht so lecker.

#### Zutaten:

5-6 Matjesfilets

2 Schalotten

5 kleine Essiggurken, besser die Deutschen, die sind süsser eingelegt. Die Schweizer sind schärfer.

1 grosse Randenknolle

2 Äpfel, am besten säuerliche Boskoop, auch die mittlerweile schwer zu finden

Gehackte Baumnüsse

Joghurt, Crème Fraîche, Rapsöl, weisser Balsamico

Salz und Pfeffer

Joghurt und Crème Fraîche ordentlich vermengen. Die fein geschnittenen Schalotten dazu. Ebenso die gewürfelten Gürkchen. Die gekochten Randen erst in Scheiben, dann in Stifte und zum Schluss in Würfelchen schneiden; ab damit in die Marinade. Zu guter Letzt noch die geschälten und entkernten, in Würfelchen geschnittenen Äpfelchen und die Nussbröckchen dazu. Alles gut mischen und mit Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zuletzt noch mit je einen Schuss Rapsöl und weissen Balsamico verfeinern.

Die Fischfilets in mehr oder weniger grosse Würfel schneiden und in der Marinade gut durchmischen. Man kann sie sofort essen oder aber im Kühlschrank eine Nacht durchkühlen. Am liebsten genieße ich sie auf kräftigem dunklem Vollkornbrot oder mit geschwellten Kartoffelchen.

---

Als heisse, deftige Alternative zu dem eher leichten Rote-Bete-Matjessalat gibt es einen Hühnertopf mit Kohl und Nudeln. Dazu verwenden wir mehrere Kohlsorten auf einmal, nämlich [Rosenkohl](#), [Wirz](#) und hundskommunen [Weisskabis](#).

Rosenkohl ist der Liliputaner unter den Kohlsorten. Er verträgt Frost und schmeckt auch besser, wenn er draussen Frost abgekriegt hat. Funktioniert wahrscheinlich nur im eigenen Garten. Wir ernten ihn immer ziemlich spät im Winter, damit wir sicher sind, dass er gut durchgefroren wurde. Dadurch verwandelt sich nämlich ein Teil seiner Stärke in Zucker, um und er schmeckt milder und bekömmlicher. Die Röschen sollen prall sein und dürfen keine gelben Blätter haben.

Weisskohl punktet mit hohem Vitamin C-Gehalt und Ballaststoffen. Man kann ihn roh als Kabissalat oder [Cole Slaw](#) geniessen oder gedünstet, geschmort und gekocht verwenden.

Wirsing enthält ebenfalls viel Vitamin C. Die Köpfe sind nicht so kompakt wie beim Weisskabis und lassen sich daher gut vom Strunk lösen. Die Herbst- und Wintersorten haben kräftig grüne Blätter und einen ausgeprägten Kohlgeschmack.

#### Zutaten für die Suppe:

4 Pouletschenkel

½ Knollensellerie

1 Karotte

1 Zwiebel

1 daumengrosses Stück Ingwer

Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Meerrettich frisch oder aus dem Glas

Salz, Pfeffer und Kümmel

250 g Rosenkohl

150 g Wirsing

150 g Kabis

Nudeln für die Suppe

Die Pouletschenkel kalt waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Sellerie und Karotte putzen und würfeln, Zwiebel gewaschen aber ungeschält halbieren, den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Das Gemüse mit Wacholder, Pfefferkörnern und Lorbeer zum Poulet in den Topf geben. Das Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und mit halb aufgelegtem Deckel ca. 1 Std. leicht köcheln lassen.

Die drei Kohlsorten waschen. Die Blätter in Streifen schneiden und die welken Blättchen von den Röschen pellen. Meistens wird empfohlen, die Strünke zu entfernen. Genaus das mache ich nicht, weil darin viel Kohlgeschmack wohnt. Und wenn ich den nicht wollte, sollte ich keinen Kohl machen.

Pouletfleisch aus der Brühe holen, die Flüssigkeit durch ein Sieb geissen. Wieder in den Topf zurück. Das Gemüse dazu, und ohne Deckel das Gemüse bissfest kochen, die Nudeln separat al dente.

Das Pouletfleisch von den schlabbrigen Häuten befreien und vom Knochen lösen. Zerzupfen und mit den Nudeln zum Gemüse in den Topf geben. Salzen und pfeffern und mit Meerrettich abschmecken.

En Guete!