

Zu Tisch: Oldenburger Land

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-oldenburger-land

Die Rezepte der Sendung



Grünkohl-Smoothie

4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Grünkohl hat viele gesunde Inhaltsstoffe und wird daher zu recht als regionales Superfood gehypt. Im Smoothie, roh verarbeitet, bleiben Vitamine und Mineralien optimal erhalten und die Zugabe von Früchten mildert den herben Geschmack des Kohls.

TIPP:

Statt Wasser können Fruchtsäfte oder auch Hafer-, Soja- oder Mandelmilch verwendet werden. Auch beim Obst und den Gewürzen darf experimentiert werden: ob Bananen, Orangen oder Beerenobst, Ingwer, Kokosraspel oder Kardamom – die Varianten sind unzählig.

ZUTATEN

- 120 g Grünkohl
- 50 g Feldsalat
- 100 g Spinat
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 70 g getrocknete Datteln
- 10 g frischen Kurkuma, ersatzweise 1 TL gemahlener Kurkuma
- 800 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Grünkohl, Spinat und Feldsalat gründlich waschen. Das Ende der Grünkohlstiele großzügig abschneiden, ansonsten das Blatt mit der Mittelrippe grob hacken und mit dem anderen Blattgemüse in einen Standmixer geben.

Apfel und Birne vierteln, entkernen und mit der Schale grob würfeln und dazugeben. Datteln wenn nötig entkernen und klein schneiden. Kurkuma schälen, in dünne Scheibchen schneiden und mit den Datteln zum Gemüse geben.

Wasser angießen. Alle Zutaten im Mixer sehr fein pürieren. Den Smoothie in Gläser füllen und, damit keine Nährstoffe verloren gehen, am besten sofort trinken.



Grünkohl kann als Smoothie mit verschiedenem Obst kombiniert werden.

© Gero von Marientreu

Möhrensuppe

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Möhrensuppen sind nicht nur nahrhaft, sondern auch schnell zubereitet und daher in der Alltagsküche ein beliebtes Gericht. Möhren werden meist gesäubert verkauft. Besser geeignet sind ungewaschene Möhren, da die Erde vor Aromaverlust schützt und das Gemüse länger frisch bleibt.

TIPP:

Peter Kluis Möhrensorte hat ein süßliches Orangenaroma. Bei Möhren, die wenig Eigengeschmack haben einen Schluck Orangensaft und geriebene Orangenschale hinzugeben. Für eine extra Portion Vitamin C, die Suppe mit frischer Petersilie servieren.

ZUTATEN

- 600 g Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 20 g Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 1 TL Currypulver, mild
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Möhren gründlich waschen und, wenn es keine Bio-Möhren sind, auch schälen. Längs halbieren und quer in 1 cm große Stücke schneiden.

Ingwer und Zwiebeln abziehen, fein hacken und in heißem Öl andünsten. Das Currypulver darüber streuen, kurz mit anrösten und die Möhrenstücke dazugeben. Die Gemüsebrühe angießen und bei niedriger Hitze zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen bis die Möhren weich sind.

Das Gemüse mit einem Schneidstab fein pürieren und die Sahne angießen. Die Suppe nochmals kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefen Tellern heiß servieren, dazu gibt es eine Scheibe Brot.

Grünkohl mit Pinkel

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus ca. 2-3 Stunden zum Garen)

Im Nordwesten Deutschlands wird zum Grünkohl traditionell Pinkel gegessen. Pinkel ist eine geräucherte Wurst aus Fleisch, Speck, Hafergrütze und Gewürzen wie Piment und Zwiebeln. Meist werden bei dem Gericht noch Kasslerfleisch und Mettenden mitgekocht. Am besten schmeckt „Grünkohl mit Pinkel“ am nächsten Tag, wenn der Kohl richtig ziehen konnte.

TIPP:

Es sollte schon Pinkel sein, eine Alternative zu dieser norddeutschen Spezialität gibt es nicht. Lässt sich kein Pinkel beschaffen etwas mehr von den anderen Fleischzutaten verwenden und zusätzlich ein geräuchertes Stück durchwachsenen Speck beim Schmoren zugeben. Statt Hafergrütze können Haferflocken verwendet werden, die sich auch zum Binden eignen.

ZUTATEN

- 1,5 kg Grünkohl
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 30 g Schweineschmalz
- 4 Pinkel
- 4 Mettenden
- 500 g Kassler
- 2 EL Hafergrütze
- 1 EL Senf, mittelscharf
- Gemüsebrühe nach Bedarf
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Grünkohl sehr gründlich waschen, denn in den krausen Blättern hängt oft noch Erde und auch Insekten verkriechen sich gern darin. Die Blätter von den Stängeln abstreifen und grob hacken. Der Kohl darf noch nass sein. Das Wasser zwischen den Blättern und die Flüssigkeit, die das Fleisch abgibt, reichen meist zum Kochen aus und es muss kaum Flüssigkeit zugefügt werden.

Die Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Schmalz in einem großen Kochtopf oder Bräter heiß werden lassen und die Zwiebeln glasig dünsten. Portionsweise den Grünkohl dazugeben, etwas zusammenfallen lassen und jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen. So weiter verfahren, bis der gesamte Grünkohl im Topf untergebracht ist. Hafergrütze und Senf zufügen und gut unterrühren. Die Würste und das Kassler auf den Kohl legen. Dabei die Pinkel ein paar Mal einstechen, damit Fett und Gewürze in den Kohl einziehen.

Mit geschlossenem Deckel 2-3 Stunden sanft schmoren lassen. Regelmäßig prüfen ob ausreichend Flüssigkeit im Topf ist, damit nichts anbrennt und eventuell etwas Gemüsebrühe nachgießen. Ist der Grünkohl gar, werden Fleisch und Würste herausgenommen, angerichtet und der Grünkohl noch einmal abgeschmeckt. Dazu Salzkartoffeln reichen.



Regionale Spezialität: Grünkohl mit Pinkel
© Gero von Marientreu

Grünkohl-Chips

4 Portionen / 1 Blech

Zubereitungszeit: 10 Minuten (plus 60 Minuten zum Backen)

Chips aus Grünkohlblättern sind fettarm, lecker und leicht. Sie sind eine gesunde Alternative zu einer Tüte Kartoffelchips und schnell zubereitet.

TIPP:

Für das Dressing sind viele Geschmacksrichtungen möglich: scharf mit Chili oder Paprikapulver, mediterran mit Rosmarin oder Thymian oder asiatisch mit Misopaste oder Sojasauce und Sesam.

Die Chips können auch auf höherer Temperatur backen, sie werden dann schneller braun und entwickeln mehr Röstaromen. Hierbei jedoch aufpassen, denn die Blätter verbrennen leicht. Bei niedriger Temperatur behalten die Chips ihre grüne Farbe.

ZUTATEN

- 250 g Grünkohl
- 20 ml Olivenöl
- 10 ml Agavendicksaft

- 15 g Sesammus / Tahini
- 30 g gemahlene Mandeln
- Saft von ½ Zitrone
- Meersalz

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Den Grünkohl waschen und trockenschleudern. Die Blätter müssen komplett trocken sein, damit die Chips später knusprig werden. Den Kohl in mundgerechte Stücke von der Mittelrippe zupfen. Dabei daran denken, dass die Stücke beim Rösten leicht schrumpfen.

Mit Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone und den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen. Die Soße mit Meersalz und Pfeffer würzen, über den Grünkohl geben und am besten mit den Händen einmassieren, damit alle Stücke mit einem dünnen Ölfilm bedeckt sind.

Die marinierten Blätter auf einem mit Backpapier belegten Blech großzügig verteilen, so dass sich die Stücke nicht berühren. Ungefähr 1 Stunde im Backofen trocknen lassen. Währenddessen die Blätter auf dem Blech einmal wenden und den Ofen ein paar Mal kurz öffnen, damit Wasserdampf entweichen kann und die Chips durch und durch knusprig werden. Entweder kurz auskühlen lassen und gleich essen oder in einen luftdichten Behälter füllen. Darin aufbewahrt sind sie ungefähr eine Woche lang haltbar.

Grünkohl, vegan

4 Portionen

Zubereitungszeit: 80 Minuten

Diese Zubereitung ist eine vegane Alternative zu klassisch deftigen Grünkohlgerichten. Anstelle der rauchigen Fleischaromen spielen hier kräftige Gewürze eine wichtige Rolle. Der Kohl soll auch nicht weichgekocht werden, sondern noch Biss haben.

TIPP:

Für ein wenig Raucharoma und als Einlage zum Schluss klein geschnittenen Räuchertofu dazugeben. Oder Birnenwürfel, die 10 Minuten vor Kochende untergerührt, dem Kohl eine zusätzliche süße Note geben. Die Gewürzauswahl ist variabel, bevorzugt werden jedoch Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel oder Fenchel – alles Zutaten, die auch einem Blähbauch vorbeugen.

ZUTATEN

- 1,5 kg Grünkohl

- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Chilischote
- 4 Kardamomkapseln
- ca. ½ TL Pimentpulver
- ca. ½ TL Kreuzkümmel
- 20 ml Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Senf nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Den Grünkohl gründlich waschen, von den Stielen abziehen und grob hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote klein schneiden. Kardamom aus seiner Hülle pulen und die Samen in einem Mörser zerstoßen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel-, Knoblauch- sowie Chilistückchen darin langsam anschwitzen und aufpassen, dass sie nicht zu braun werden. Den Grünkohl nach und nach dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kardamom mit Piment und Kreuzkümmel unterrühren. Diese starken Gewürze vorsichtig dosieren und besser am Ende nochmals nachwürzen.

Die Brühe angießen und den Kohl mindestens 45 Minuten köcheln lassen. Damit er nicht anbrennt, ab und zu prüfen, ob genügend Flüssigkeit im Topf ist. Den Kohl nicht zerkochen, er sollte noch ein wenig Biss haben. Das Gericht abschmecken und wenn zur Abrundung Würze fehlt, noch etwas Senf dazugeben.

Als Beilagen passen Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln – und besonders lecker sind kleine gekochte Kartoffelchen, die vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter und Zucker geschwenkt und karamellisiert werden.



Grünkohl ist im Oldenburger Land in unzähligen Varianten zu genießen.

© Gero von Marientreu

Grünkohlstiele, karamellisiert

4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Auch die Stängel oder Stiele vom Grünkohl, die bei fast allen Gerichten übrigbleiben, sind essbar. In der vegetarischen Küche heißt das Motto „Leaf to root“ und bedeutet vom Blatt bis zur Wurzel ist alles von der Pflanze verwendbar. Vergleichbar mit dem kulinarischen Trend „Nose to tail“, bei dem darauf Wert gelegt wird, nicht nur die Edelteile, sondern alles vom Tier zu verwerten.

TIPP:

Statt süß können die Stiele auch herzhaft zubereitet werden: in Gemüsebrühe gekocht und mit kräftigen Gewürzen abgeschmeckt. Das Prinzip „Leaf to root“ lässt sich auch bei anderen Gemüsesorten anwenden, beispielsweise mit Kohlrabi-Stängeln.

ZUTATEN

- 100 g Grünkohlstiele
- 100 ml Sahne
- 1 El brauner Zucker
- Schale von 1 Bio-Zitrone

- Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Stiele in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und im gesalzenen Wasser weich dünsten. Das Wasser abgießen und die Stücke in eine feuerfeste Form geben. Mit abgeriebener Zitronenschale vermengen, die Sahne darüber gießen und mit Zucker bestreuen. In den Backofen stellen und warten, bis der Zucker leicht karamellisiert ist. Das Gericht warm servieren. Dazu passt ein Kräuterschnaps.