



Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Krautfleckerl mit Spitzkohl und Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Lasagne-Blätter
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Spitzkohl
- 200 g Champignons
- 60 g Butter
- 100 g gekochter Schinken (aus artgerechter Haltung)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Lasagne-Blätter nach Packungsangabe in sprudelnd kochendem Salzwasser al dente kochen. Lasagne-Blätter auf ein Sieb abgießen und auf Küchenpapier trockenlegen. Die Blätter in grobe Vierecke schneiden und in einer Schüssel mit Pflanzenöl mischen.
2. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Spitzkohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Champignons putzen, evtl. waschen (nur wenn stark verschmutzt) und in Scheiben schneiden. Saftschinken in Streifen schneiden.
3. Butter in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, nach ca. 2 Min, Spitzkohl, Champignons und die Hälfte der Schinkenstreifen zufügen und anbraten, bis alles leicht Farbe bekommt, dann die Nudeln unter das Gemüse heben.

4. Das Ganze weitere 5 Min. unter gelegentlichem Wenden braten. Krautfleckerl auf Teller verteilen, mit den restlichen Schinkenstreifen bestreuen und sofort servieren.

Preis pro Person: 1,42 €

Fermentierten Spitzkohl für Woche 3 vorbereiten

Zutaten:

- ½ Spitzkohl
- 1 TL Speisestärke
- 50 g Salz
- 1 EL brauner Zucker
- 20 g Ingwer
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 - 3 rote Chilischoten
- 1 EL Fischesauce

Zubereitung:

1. Kimchi: 100 ml Wasser mit Speisestärke, Salz und Zucker aufkochen und abkühlen lassen. Ingwer, Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken und unter die abgekühlte Flüssigkeit rühren.
2. mit Kimchi-Paste mischen und in ein luftdichtes Behältnis geben. Die restliche Kimchi-Paste mit etwas Wasser ausspülen und über den Spitzkohl geben, er soll vollständig bedeckt sein.
3. Das Behältnis mit einem Deckel schließen und bei Zimmertemperatur (ca. 20 °C) 2 Tage stehen lassen, währenddessen das Behältnis täglich einmal öffnen, um die entstandenen Gase entweichen zu lassen. Nach 2 – 3 Tagen das Behältnis im Kühlschrank aufbewahren. Der fermentierte Spitzkohl hält sich im Kühlschrank ca. 4 Wochen.