

Winter



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:  
[www.muster.com](http://www.muster.com)



Rezept von Sandra Kollegger von  
„KOSA kocht“ aus Preding

Zutaten für 2 Personen

**Vorbereitung:**

1 Chinakohl (1-1,2 kg)

Äußere Blätter für die Suppe grob zusammenschneiden. Mittlere Blätter in feine Streifen schneiden für den Salat. Salatherz der Länge nach halbieren und Hälften in je 3 Spalten schneiden für den Hauptgang.

**Erdäpfel**

1 kg mehligte Erdäpfel  
500 ml Wasser  
2 TL Salz  
1 Prise Muskatnuss, gerieben  
50 g Butter  
1 EL Sonnenblumenöl (für Chips)

**Geschmorter Chinakohl**

6 Spalten Chinakohl-Herz  
30 g Butter  
1 EL Weißweinessig  
Salz

**Senfsauce**

1 EL Senf  
150 + 20 ml Wasser  
20 g Senf  
20 g Sauerrahm  
1 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer

Weiter geht's auf der  
nächsten Seite >>

**CO<sub>2</sub>-Fußabdruck**

**1.571 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion**

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.



**1.965 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion**

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Zutaten und herkömmlichen Geräten.

*Dreierlei vom Chinakohl*

## 1. Geschmorter Chinakohl

mit Stampf-Erdäpfeln und  
Senfsprossen

**Zubereitung**

Erdäpfel gut waschen. Falls notwendig, mit einer Bürste abreiben, da die Schalen auch verwendet werden. Erdäpfel mit einem Sparschäler schälen. Schalen mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln, vermengen, auf ein Blech mit Backpapier legen und gut verteilen. Bei 160 °C für 15 Minuten im Backrohr knusprig backen. Nach dem Backen etwas salzen.

Geschälte Erdäpfel in ca. 2 cm große Stücke schneiden, mit 500 ml Wasser und Salz für 15 Minuten weichkochen. Das Kochwasser nicht wegschütten.

100 g der gekochten Kartoffeln für den Salat beiseitestellen. Butter in einer Pfanne braun werden lassen. Heiße Erdäpfel mit einer Gabel etwas zerdrücken und dazugeben. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Butter etwas braun werden lassen, Chinakohl hineinlegen, salzen und mit Weißweinessig etwas ablöschen. Zudeckt für 5 Minuten bei niedriger Hitze schmoren. Chinakohlspalten umdrehen und noch etwas ziehen lassen.

Senfsaat in 150 ml Wasser für 10 Minuten weichkochen. Senfkörner abseihen und zurück in den Topf geben. Restliche Zutaten im Topf vermengen und lauwarm anrichten.

Alles auf einem Teller anrichten und mit Kartoffelchips, der Senfsauce und Kresse dekorieren.





**Chinakohlsuppe**  
 ca. 300 g der äußeren  
 Blätter des Chinakohls  
 Kochwasser von den Erdäpfeln  
 2 TL Gemüsewürzpaste  
 50 g Sauerrahm  
 2-3 EL Stampf-Erdäpfel  
 Salz, Pfeffer  
 evtl. etwas Kernöl

**Chinakohlsalat**  
 ca. 400 g Chinakohl  
 100 g gekochte Erdäpfel  
 40 ml Kernöl  
 25 ml Weißweinessig  
 1 EL Senf  
 Salz, Pfeffer

## 2. Chinakohlsuppe

### Zubereitung

Kleingeschnittenen Chinakohl kurz mit dem Erdäpfelwasser aufkochen. Sauerrahm, Würzpaste und Stampf-Erdäpfel dazugeben und fein pürieren. Bei Bedarf noch mehr Erdäpfel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf die Suppe ein paar Tropfen Kernöl träufeln.

## 3. Chinakohlsalat

### Zubereitung

Den geschnittenen Chinakohl mit den restlichen Zutaten vermengen und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

### Tipp

*Senfsaat einfach selbst ansäen!  
 Die Samen auf Watte, Fließ, Küchenpapier  
 oder einer Keimschale ausbreiten und täglich  
 1-2 mal gießen. Nach ca- 7-10 Tagen kann  
 man die Senfsprossen ernten.*

**CO<sub>2</sub>-Fußabdruck**  
 (Chinakohlsuppe/-salat)

**377/261 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion**  
 bei Zubereitung mit biologischen,  
 saisonalen und regionalen Zutaten  
 und energieeffizienten Geräten.

**459/307 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion**  
 bei Zubereitung mit konventionellen,  
 teils nicht saisonalen und regionalen  
 Zutaten und herkömmlichen Geräten.

*Man ist nie  
 zu klein dafür,  
 einen Unterschied  
 zu machen.*

Greta Thunberg

