



## **Lauwarmer Krautsalat**

*mit Schilcheressig, Kernöl, Kaminwurzeln & Kürbelfleisch*

Das Grubenkraut fein schneiden und die Zwiebel fein hacken. Die Zwiebel leicht anschwitzen, eine Knoblauchzehe gehackt mitschwitzen. Das Kraut dazugeben, kurz mitschwitzen lassen und dann mit dem Essig ablöschen. Ein wenig Wasser dazu geben und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Vom Herd nehmen, das Kernöl dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Gehackte Petersilie dazugeben und circa 10 Minuten marinieren lassen.

Auf Teller anrichten und mit Kaminwurzeln, Kürbelfleisch und gerösteten Kürbiskernen servieren.

## **Zutaten**

*für 4 Portionen*

200 g Grubenkraut  
2 Schalottenzwiebel  
2 EL Schilcheressig  
2 EL Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer, Kümmel  
Knoblauch, Petersilie  
1 Paar Kaminwurzeln  
150 g Kürbelfleisch oder  
gekochtes Geselchtes  
geröstete Kürbiskerne

## **Grubenkraut-Grünkernröllchen mit Hammerfleisch**

Den eingeweichten Grünkern mit Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian kochen bis er sehr weich ist. Ohne Flüssigkeit fein mixen, sodaß eine Paste entsteht. Auskühlen lassen und dann mit dem Frischkäse binden. Noch einmal abschmecken und die gehackte Petersilien untermischen.

Die Grubenkrautblätter auflegen, den Rohschinken darauf legen, die Grünkernpaste aufstreichen und einrollen. Eventuell am Rand gleichschneiden und halbieren.

Als Fingerfood servieren, oder mit Salat und Vinaigrette als Vorspeise.

## **Zutaten**

*für ca. 16 kleine Röllchen*

8 rechteckige Blätter vom  
Grubenkraut (ca. 4 x 8 cm),  
ohne Strunk  
100 g Grünkern (12 Stunden  
eingeweicht)  
1 Schalottenzwiebel  
Salz, Pfeffer, Knoblauch  
Petersilie, Thymian  
8 dünne Scheiben Hammerfleisch  
oder Rohschinken  
2 EL Frischkäse

## **Klare Grubenkrautsuppe mit Welsfilet**

Das Wurzelgemüse schälen und würfelig schneiden, daß alles in etwa die gleiche Größe hat. Zwiebel hacken und anschwitzen. erst das Wurzelgemüse dazugeben und dann das Grubenkraut. Leicht würzen, den Zucker dazu geben und mit dem Most ablöschen. Wenn der Most verkocht ist, mit dem Fond aufgießen. Leicht köcheln lassen, bis das Gemüse und die Erdäpfel weich sind.

Zum Schluß abschmecken, das Welsfilet in kleine Stücke schneiden und kurz in der Suppe ziehen lassen. Auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen. Eventuell mit Kren, nach Geschmack, servieren.

## **Zutaten**

*für 4 Portionen*

100 g Grubenkraut, würfelig  
geschnitten ( ca. 0,5 cm)  
1 Karotte  
1 gelbe Rübe  
¼ Sellerie  
2 Schalottenzwiebel  
1 speckiger Erdapfel  
Salz, Pfeffer, Kümmel  
Knoblauch, Petersilie  
150 – 200 g Welsfilet  
eventuell Kren

500 – 600 ml Gemüsefond oder  
Wasser  
200 ml Apfelmost  
2 – 3 EL Zucker

## **In Heu geschmorte Kalbsstelze**

*mit Grubenkrautkuchen und Schupfnudeln*

### **Kalbsstelze**

Die Stelzen würzen und rundherum rasch anbraten. Das Heu mit kaltem Wasser waschen und ausdrücken. Die Hälfte des Heus in eine Backform legen, die Stelzen dazu und mit dem restlichen Heu bedecken. Mit Weißwein begießen und bei 160° C ca. 1 Stunde im Backrohr braten. Zwischendurch eventuell öfter mit Fond aufgießen. Dann das Rohr auf 140° C zurückdrehen und weiter 1 ½ Stunden braten. Weiter mit Fond begießen. Das Fleisch herausnehmen und vom Heu befreien, den Fond abgießen und ein wenig einkochen. Den Spagat herunterschneiden und in feine Tranchen schneiden.

### **Grubenkrautkuchen**

Für den Teig alle Zutaten kneten und dann rasten lassen.

Das Grubenkraut grob würfelig schneiden. Die Zwiebel hacken, anrösten, Grubenkraut mitrösten, würzen und mit Wasser/Gemüsefond aufgießen. Fein würfelig geschnittenen Erdapfel dazu geben und dünsten lassen. Die Flüssigkeit sollte ganz verkochen und der Erdapfel zur Bindung zerfallen. Nochmals abschmecken und mit Semmelbrösel binden.

Den Teig ausrollen und auf ein Backblech oder eine Tartform (befettet) legen. Bei 180° C ca. 12 Minuten backen, herausnehmen, das Kraut darauf verteilen und weitere 20 Minuten backen.

### **Schupfnudeln**

Erdäpfel in der Schale weichkochen, heiß schälen und gleich pressen. Mit den restlichen Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig vierteln, zu einer Rolle formen, kleine Stücke abschneiden und zu kleinen Nudeln formen. Den ganzen Teig so verarbeiten.

In reichlich kochendes Salzwasser legen bis sie obenauf schwimmen, dann herausnehmen und in zerlassener Butter schwenken. Eventuell mit Mohn bestreuen und servieren.

### **Zutaten**

*für 4 Portionen*

600 g Kalbsstelze, ausgelöst,  
gerollt  
Salz, Pfeffer, Knoblauch  
eine Handvoll Heu, ungedüngt,  
unbehandelt  
100 ml Weißwein  
Gemüsefond

100 g Grubenkraut  
1 mehliges Erdapfel  
Salz, Pfeffer, Kümmel  
Knoblauch  
Zucker oder Honig  
2 – 3 EL Semmelbrösel  
2 Schalottenzwiebel

für den Teig:

125 g Mehl  
75 g Butter  
1 TL Zucker  
1 Prise Salz  
1 TL Milch

250 g mehliges Erdäpfel  
150 g Mehl  
2 – 3 Eidotter  
Salz, Pfeffer, Muskatnuß