

Unsere Küchenchefin empfiehlt...

Rezepte der Filderkraut-Wochen

Filderkraut-Schupfnudel-Pfanne mit Kümmelschaum (4 Personen | Zubereitung ca. 90 Minuten)

Filderkraut:

- 1,2 kg Filderkraut
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke

Schupfnudeln:

- 400 g mehlig
Kartoffeln
- 2 Eigelb
- 1 Msp. geriebene
Muskatnuss
- 120 g Mehl
- Salz
- 50 g Butterschmalz

Kümmelschaum:

- 1 Schalotte
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 TL Speisestärke
- 1 TL Kümmel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Filderkraut:

Das Filderkraut waschen, die Zwiebeln schälen und beides in Streifen schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Filderkraut hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen. Die Gewürze (ein Teefilter eignet sich sehr gut als Beutelchen) dazu geben und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeiten reduziert sind. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schupfnudeln:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weichkochen, abgießen und nachdämpfen lassen. Die Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse passieren. Mit Eigelb, Muskatnuss und Salz vermengen und erkalten lassen. Mit dem Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig mit beiden Handflächen (oder auf einem Nudelbrett) ca. 5 cm lange fingerdicke Rollen formen (schupfen), die an den Enden spitz zulaufen. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Schupfnudeln hineingeben, sobald diese an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Nudeln darin goldbraun anbraten. Das Filderkraut hinzugeben (es sollte nicht zu feucht sein) und alles durch mehrmaliges schwenken zusammenmengen.

Kümmelschaum:

Schalotten schälen, klein würfeln und in einem Topf mit Öl glasig dünsten, Kümmel hinzugeben. Mit Wein ablöschen, Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen und aufkochen. In der Zwischenzeit die Speisestärke mit etwas Wasser verquirlen und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab kräftig aufschäumen.



**FILDERKRAUT |
FILDESPITZKRAUT** g.g.A

Das Filderspitzkraut ist eine seltene und geschmackvolle Kohlsorte mit charakteristischer „Spitze“. Die namensgebende Filderebene, auch „Filder“ genannt, breitet sich südlich von Stuttgart auf der Hochebene aus. Die dort vorherrschende einzigartige Bodenstruktur sowie das spezielle Mikroklima bieten ausgezeichnete Wachstumsbedingungen. Die Geschichte des Krautanbaus auf den Fildern reicht lange zurück. Schon vor 500 Jahren beschäftigten sich Mönche des Klosters Denkendorf mit der Züchtung. Viele landwirtschaftliche Betriebe auf den Fildern bauen seit Generationen ihre eigene Spitzkrautsorte an und gewinnen selbst das Saatgut der Landsorte.

Das Traditionsgewächs ist mild im Geschmack und besonders feinrippig. Es eignet sich hervorragend zur Herstellung von Sauerkraut. Wegen seines feinen Geschmacks gilt es als Delikatesse.

GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABE g.g.A

Lebensmittel mit diesem Siegel sind mit einer Region durch Qualität oder Renommee eng verknüpft. Mindestens eine der Wertschöpfungsstufen – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – muss in der Region erfolgen. Das EU-weit einheitliche Siegel bedeutet „geschützte geografische Angabe“ und stellt sicher, dass das Lebensmittel eine bestimmte Qualität aufweist und aus der genannten Region stammt. Derzeit sind knapp 80 Bezeichnungen aus Deutschland auf diese Weise geschützt. Neben dem Filderkraut /Filderspitzkraut sind dies zum Beispiel die Schwäbische Maultasche und der Schwarzwälder Schinken.

Unsere Küchenchefin empfiehlt...

Rezepte der Filderkraut-Wochen

Filderkrautwickel (4 Personen | Zubereitung ca. 50 Min.)

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|---------------------|
| · 2 Kopf Filderkraut | · 1 Ei | · 100 g Speck |
| · 500 ml Gemüsebrühe | · ½ TL Kümmel | (durchwachsen) |
| · 4 EL Öl | gemahlen | · 1 EL Speisestärke |
| · 500 g gemischtes Hackfleisch | · 1 TL Paprikapulver edelsüß | · 40 g Butter |
| · 5 EL Semmelbrösel | · 1 Zwiebel | · Salz |
| · 2 TL Senf | · 40 g Petersilie glatt | · Pfeffer |

Zubereitung:

Filderkohl waschen, den Strunk keilförmig heraus schneiden. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Kohl darin tauchen. Nun werden sich nach und nach einzelne Blätter lösen, man benötigt möglichst 12 Blätter unversehrt. Die Blätter trocken tupfen.

Für die Hackfleischfüllung die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken, Semmelbrösel, Ei, Senf, Kümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer und das Hackfleisch miteinander vermengen. Die Hackmasse in 4 gleich große Teile portionieren.

Jeweils 3 Blätter zu einem dreiblättrigen Kleeblatt übereinander legen, die portionierte Hackfleischfüllung auflegen, die Blätter seitlich einschlagen und fest aufrollen. Den Wickel mit Zahnstocher feststecken.

Öl in einem Bräter (Topf) erhitzen, die Krautwickel rundherum goldbraun anbraten, anschließend herausnehmen. Fein gewürfelten Speck ebenfalls kurz anbraten, die Wickel wieder zurück in den Bräter setzen und mit Gemüsebrühe angießen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Min. schmoren, gelegentlich den Wickel wenden.

Die fertig gegarten Wickel herausnehmen, warm halten und die Zahnstocher entfernen. Die verbliebene Flüssigkeit im Bräter aufkochen. Stärke mit etwas Wasser vermischen und anschließend mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren. Zum Abschluss die kalte Butter hinzufügen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Als Beilage empfehlen sich Salzkartoffeln.



FILDERKRAUT | FILDERSPITZKRAUT g.g.A

Das Filderspitzkraut ist eine seltene und geschmackvolle Kohlsorte mit charakteristischer „Spitze“. Die namensgebende Filderebene, auch „Filder“ genannt, breitet sich südlich von Stuttgart auf der Hochebene aus. Die dort vorherrschende einzigartige Bodenstruktur sowie das spezielle Mikroklima bieten ausgezeichnete Wachstumsbedingungen. Die Geschichte des Krautanbaus auf den Fildern reicht lange zurück. Schon vor 500 Jahren beschäftigten sich Mönche des Klosters Denkendorf mit der Züchtung. Viele landwirtschaftliche Betriebe auf den Fildern bauen seit Generationen ihre eigene Spitzkrautsorte an und gewinnen selbst das Saatgut der Landsorte.

Das Traditionsgewächs ist mild im Geschmack und besonders feinrippig. Es eignet sich hervorragend zur Herstellung von Sauerkraut. Wegen seines feinen Geschmacks gilt es als Delikatesse.

GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABE g.g.A

Lebensmittel mit diesem Siegel sind mit einer Region durch Qualität oder Renommee eng verknüpft. Mindestens eine der Wertschöpfungsstufen – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – muss in der Region erfolgen. Das EU-weit einheitliche Siegel bedeutet „geschützte geografische Angabe“ und stellt sicher, dass das Lebensmittel eine bestimmte Qualität aufweist und aus der genannten Region stammt. Derzeit sind knapp 80 Bezeichnungen aus Deutschland auf diese Weise geschützt. Neben dem Filderkraut /Filderspitzkraut sind dies zum Beispiel die Schwäbische Maultasche und der Schwarzwälder Schinken.