

# Der Nützing



## BLAUKRAUT aus Nachbarsgarten/Oftering

Das Blaukraut ist zu Martini am 11. November wieder in aller Munde. Es ist wohl die beliebteste Gemüsebeilage zur Martinigans. Und dazu auch noch so...:

**Gesund:** Für die violette Färbung sind Farbstoffe namens Anthocyane verantwortlich. Diese zählen zu den sogenannten „sekundären Pflanzenstoffen“ und wirken antioxidativ, sind entzündungshemmend und stärken das Immunsystem.

**Lagerung:** Im Ganzen im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert, hält sich Blaukraut problemlos bis zu drei Wochen. Angeschnittene Köpfe einfach mit Frischhaltefolie abdecken. So geht allerdings der hohe Vitamin-C-Gehalt schneller verloren.



**Kochtip 1:** Gibt man zu dem Gericht einen Schuss Essig oder Zitronensaft, so wird das Kraut kräftig rot; setzt man dagegen eine Prise Natron zu, so wird das Gemüse violettblau.



**Kochtip 2:** Blaukraut passt natürlich nicht nur zum traditionellen Martinigans! Aufläufe, Tartes oder auch knackige Salate: kombiniert mit Äpfeln, Feta und Nüssen ist das farbenfrohe Gemüse ein Genuss!



### Kochtip 3:

Willst du vegan feiern, hast du mit unserem Blaukrautstrudel ein super Rezept an der Hand.

### TIPP

Wenn ihr das Blaukraut zur Gans reichen wollt, solltet ihr es unbedingt mit dem Gänseschmalz aus dem Bräter zubereiten. Dies gibt dem Blaukraut Glanz und einen ganz wunderbaren Geschmack.

## MARONI



### Gut zu wissen:

Das angenehm nussige und leicht mehlig Aroma entfaltet sich erst beim Garen oder Rösten im Ofen oder über Feuer.

Unter der harten Schale der Maroni verbirgt sich ein sehr nahrhaftes Fruchtfleisch, das süß-nussig und leicht mehlig schmeckt. Es enthält viel Stärke und macht lange satt, weswegen die Maroni früher zu den Hauptnahrungsmitteln gehörte. Die Edelkastanie hat zudem auch einen relativ hohen Gehalt an Vitamin C und ist reich an B-Vitaminen und Folsäure.

**Verarbeitung:** Vor dem Rösten werden die Maroni an der runden Seite bis zum Fruchtfleisch mit einem scharfen Küchenmesser kreuzweise eingeritzt. Dies ist notwendig, damit die Maroni im Ofen nicht platzen und sich anschließend gut schälen lassen.

## BLAUKRAUTSTRUDEL MIT MARONI UND TOFU



400g Blaukraut, 1 Zwiebel, 2 mittelgroße Äpfel, 2 EL Butter, 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer gemahlen, 300g Strudelteig, 1 Pkg. gegarte Maroni, 1 Pkg. Bohnenkas im Saftl (Tofu)

Für 4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Min.

Kraut putzen, fein hobeln, mit Zucker und Salz vermengen, gut durchkneten und ca. 20 Min. durchziehen lassen. Zwiebel schälen und kleinschneiden, in etwas Butter anbraten. Blaukraut und kleingeschnittene Apfelstücke dazugeben und weichdünsten. Zuletzt Bohnenkas und Maroni ebenfalls in nicht zu kleine Würfel schneiden. Zutaten zugeben, vermengen und würzig abschmecken. Teig aufrollen, mit zerlassener Butter bestreichen. Füllung auf den Teigplatten verteilen, Enden einschlagen und auf ein Blech setzen. Mit zerlassener Butter bestreichen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen 20 Min. goldbraun backen.

NEU



aus Österreich: Spinat, Kohlrabi Super-schmelz

aus Italien: Kopfsalat rot

aus Spanien: Mango Keitt

aus Griechenland: Orangen

## AKTION

Rote Rüben aus der eigenen Landwirtschaft

Zitronen Maglino, Schlangengurken aus Griechenland

