

Coleslaw



Diesen Salat habe ich in meiner Jugend bei meinen ersten Englandaufenthalten kennen und schätzen gelernt. Neuerdings macht ein amerikanischer Großkonzern Werbung für einen Burger mit *Coleslaw* und so habe ich mich wieder an dieses tolle Gericht erinnert und Lust darauf bekommen. Mit ein bisschen Internetrecherche und und wenig Fantasie ist diese Variation entstanden:

1 kleines Weißkraut (ca 750g) und eine **Zwiebel** mit dem Krauthobel -falls vorhanden- reiben. Die Küchenmaschine leistet aber gewiss auch gute Dienste. (Ich muss gestehen, ich bin meistens zu faul, um das Ding nach dem Gebrauch wieder zu zerlegen und zu säubern. Mein geliebter und gelobter „Kenwood Triblade“ mit allem Schnickschnack ist DAFÜR ausnahmsweise leider nicht geeignet). 1 kleine **Karotte** mit der Gemüsereibe (fein) reiben und alles mit 1 Teelöffel **Salz** gut vermischen und ein Weilchen DURCHKNETEN. Das Kneten ist wichtig, damit das Kraut weicher wird. Abschließend noch den Saft einer kleinen **Zitrone**, 1 Teelöffel **Zucker**, etwas Pfeffer und einen Becher **Sojajoghurt** druntermischen, gut verrühren und durchziehen lassen. Passt hervorragend zu allen pikanten Gerichten. Mahlzeit!

Krautbulgur



Das ist eine Variation der klassischen Krautfleckerl.

Eine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten. Einen Teelöffel **Zucker** dazugeben und karamelisieren lassen, dann das klein geschnittene und vorher eingesalzene **Kraut**, **Kümmel** und **Pfeffer** dazugeben und vorsichtig mitdünsten lassen. Gegebenenfalls mit der Hitze runtergehen und/oder in kleinen Mengen Wasser dazugeben und unter regelmäßigem Rühren dünsten lassen. Das Kraut soll auf jeden Fall weich sein.

In der Zwischenzeit **Bulgur** anrösten und mit der 1,5 fachen Menge Wasser (und etwas Salz) nach Belieben kochen lassen. Am Schluss beides miteinander verrühren und mit Salat servieren.

Krautsuppe



Eine **Zwiebel** in wenig Fett anrösten, **Weißkraut** (ein kleiner Kopf) nudelig schneiden und mit etwas **Suppengrün** (Karotte, Zeller usw.) hinzufügen. Aufgegossen wird mit **Tomatensoße** (500ml Flasche) und Wasser nach Belieben. Mit **Kümmel**, **Knoblauch**, **Salz**, **Pfeffer** und eventuell Pfefferoni würzen und köcheln lassen, bis das Kraut weich ist.

Nach dem Anrichten am Teller kann man die Suppe noch mit einem Spritzer Soja Cuisine oder einem Löffel Sojarahm verfeinern.

Krautfleckerl



Krautfleckerl

Weißkraut (hat gerade Saison!!!) nudelig schneiden (oder mit

der Küchenmaschine schnippeln) und einsalzen. In der Zwischenzeit eine **Zwiebel** hacken und in wenig Öl anrösten, einen Löffel **Zucker** dazugeben und braun werden lassen; Kraut mit Kümmel und Pfeffer dazugeben und anbraten lassen. Wenn es ein bisschen Farbe hat, mit wenig Wasser aufgießen und fertig dünsten.

In der Zwischenzeit Wasser für die **Fleckerl** (oder Muscheln oder was auch immer man im Küchenkastl an Nudeln findet; wir haben Vollkorn-Dinkel-Muscheln genommen) aufstellen und die Nudeln nach Anweisung kochen und abseihen.

Am Schluss beides vermischen, nach Bedarf nachsalzen und einen Löffel Soja-Sauerrahm draufgeben (+Kräuter + Salat oder Essiggurkerl)!