



Herzhaftes

Rahmspitzkohl mit vegetarischen Bratwürstchen und Kartoffelpüree

Zutaten

für 4 Portionen

für den Rahmspitzkohl

750 g Spitzkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Senf
200 ml Sahne
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer

für die vegetarischen Bratwürstchen

1 EL Leinsamenmehl
3 EL Wasser
6 EL Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Weiße Bohnen (aus der Dose)
50 g Walnüsse
100 g Paniermehl
1 EL Tomatenmark
1 EL Senf
1 EL Sojasoße
2 EL Hefeflocken
1 TL Majoran
1 TL Oregano
1 Prise Zucker
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel

für das Kartoffelpüree

1 kg Kartoffeln,
mehligkochend
175 ml Milch
30 g Butter
Salz
Muskat

Zubereitung

Rahmspitzkohl

Den Spitzkohl vom Strunk befreien, vierteln und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides klein würfeln.

Die Butter auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin fünf Minuten anschwitzen. Den Spitzkohl zugeben und unter Rühren fünf Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe und Senf unterrühren und den Kohl zehn Minuten schmoren. Die Sahne angießen und alles fünf Minuten weiterköcheln lassen, bis der Spitzkohl weich und die Soße etwas eingedickt ist.

Die Spitzkohlpfanne mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Vegetarische Bratwürstchen

Leinsamenmehl im Wasser einweichen und zehn Minuten quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem Drittel des Öls anschwitzen.

Leinsamenmischung, weiße Bohnen, Walnüsse, Paniermehl, Tomatenmark, Senf, Sojasoße, Hefeflocken, Majoran, Oregano, Zucker, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel zusammen mit den Zwiebeln und Knoblauch pürieren, anschließend ein weiteres Drittel des Öls daruntermischen.

Aus der Masse Würstchen formen, in Alufolie einwickeln und 30 Minuten dampfgaren und etwas abkühlen lassen. Anschließend die Würstchen auspacken im restlichen Öl braten.

Kartoffelpüree

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen und zusammen mit der Milch und der Butter zu Kartoffelpüree machen. Mit Muskat würzen.

Brennwert: 2.894 kJ, 692 kcal · Zeit: ¾ Stunde