

Papas Rellenas mit Krautsalat und Salsa Criola



Fotos Silke Wenning

Zusammengeschrieben und auf CC umgesetzt von Silke Wenning

Ich habe mich hauptsächlich an diesem Ursprungsrezept mit Beilagen orientiert:

<http://www.deutsche-gesundheitsauskunft.de/deutsche-gesundheitsauskunft/mahlzeit/papas-rellenas-gefuellte-peruanische-kartoffeln/>

Hier meine Zutaten und Anleitung, die Beilagen sollten zuerst fertiggestellt werden, damit sie gut durchziehen können:

Teig:

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

schälen, grob würfeln und kochen anschließend in den Kessel geben

1 Ei

150 g Kartoffelstärke

etwas Muskat gerieben

Salz

Pfeffer

Mit K-Haken zu einem festen Teig verarbeiten.

Den Teig auf bemehlter ALU-Folie auskühlen lassen, er sollte schnittfest sein, sonst noch etwas Stärke hinzugeben



Füllung:

2 rote Zwiebeln gewürfelt mit

2 gehackten Knoblauchzehen anbraten

300 g Rinderhack zugeben, krümelig braten

1 gestrichener Teelöffel Chiliflocken und

1 gestrichener Teelöffel Koriander drüberstreuen

2 Esslöffel Ajvar unterrühren

mit Pfeffer und Salz – beides aus der Mühle abschmecken

Masse etwas auskühlen lassen.

Gummihandschuhe anziehen (das machen sie auf dem Weihnachtsmarkt auch, dann klebt es nicht so und das Formen geht einfacher)

Eine Hand voll Teig kneten und plattdrücken, 1 bis 2 Esslöffel Hack in die Mitte geben und den Teigling schließen. Etwas im Mehl wälzen. Sie sollten die Größe einer Backkartoffel haben.

Die Teiglinge entweder in der Fritteuse oder einem Topf frittieren, bis sie goldbraun sind.

Variante Heißluftfritteuse, wer eine hat:

Mit Backpapier auslegen, die Teiglinge mit Öl einstreichen oder einsprühen und bei hoher Temperatur, bei mir war es die höchste Stufe ca. 230 °, ausbacken bis sie goldgelb sind. Zwischendurch immer wieder mal mit Öl einpinseln.



Beilagen:

Krautsalat – die Zutaten habe ich ein wenig verändert

1 kleiner oder $\frac{1}{2}$ Kopf Weißkohl und

1 Zwiebel im Multi mit Scheibe 5 raspeln – in eine hitzbeständige Schüssel geben

100 ml Olivenöl

100 ml Rapsöl

100 ml weißer Balsamico

1 Spritzer Zitronensaft

100 g Zucker

Salz und Pfeffer aus der Mühle

im Kessel (mit Kochrührelement) 140° aufkochen – Dauer ca. 2 min

Das Dressing heiß sofort über Kohl und Zwiebeln geben, umrühren und (mindestens 2 Stunden) ziehen lassen, je länger umso besser.



Salsa Criola

2 rote Zwiebeln halbiert und im Multi mit Scheibe 4 in Halbringe geraspelt

2 Tomaten

2 Jalapeños

gewürfelt

2 EL gehackter Koriander

2 EL gehackte Petersilie

1 Spritzer Zitronensaft

1 fein gehackte Knoblauchzehe

1 EL weißer Balsamico

Salz und Pfeffer aus der Mühle

alles vermengen und ziehen lassen



Tomaten/Zwiebelsoße – Im Multi mit Messer

2 rote Zwiebel grob geschnitten

1 Dose (400g) gehackte Tomaten mit Flüssigkeit

1 Esslöffel Tomatenmark

2 mit dem Messer gepresste Knoblauchzehen

1 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Oregano

3 bis 4 x pulsieren, bis es püriert ist

Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken, nochmal pulsieren.



Sauerkraut nach Kochtrotz-Art



Rezept, Anleitung und Fotos von Steffi Grauer/Kochtrotz.de

Mehr von Steffi Grauer findet ihr [hier](#).

Anleitung von Steffi, wie man größere Mengen Kohl zubereiten kann, ohne Herausspringen der Schüssel.

Bei diesem Rezept handelt es sich natürlich nicht um ein "echtes" Sauerkraut, weil es nicht fermentiert wurde. Aber es

ist eine schöne Variante und gut verträglich.

Zutaten:

Weiß- und/oder Spitzkohl gemischt, ca. 2,5 kg

2,5 TL Salz

5 Prisen Zucker

5 Stück Lorbeerblätter oder weglassen

15 Stück Wacholderbeeren oder weglassen

1,25 TL Kreuzkümmel ganz oder Kümmel

15 Körner Fenchelsamen

1,25 TL Instant-Gemüsebrühe

200 ml Essig der Wahl, z. B. Apfelessig oder 50 ml

Essigessenz

Optional: Apfel

Zubereitung:

In der Rührschüssel sind circa 2,5 kg Kohl mit Salz vermischt.

Die Schüssel ist echt randvoll 😊 . Den Kohl marinieren ich einige Stunden, mindestens aber 30 Minuten. Das macht den Kohl zarter und aromatischer.



Das Kraut sackt durch die Salzmarinade etwas zusammen. Durch das Marinieren ist genügend Flüssigkeit am Boden der Rührschüssel entstanden.



So und jetzt kommt der Trick :-). Ich koche das Kraut mit aufgesetztem Spritzschutz OHNE Rührelement. Dann wird es weich und fällt noch mehr zusammen.

Die 2,5 Kilo heute habe ich 30 Minuten bei 100 Grad gekocht. Zwischendurch habe ich es einmal durchgerührt. Ein Spitzkohl von circa 1.200 g braucht circa 10-15 Minuten um weich genug zu werden. Dann dreht das Koch-Rührelement ohne Probleme und die Schüssel bleibt in der Führung.

Auf diesem Foto könnt ihr sehen wie sehr das Kraut zusammengefallen ist. Jetzt würze ich es, setze das Kochrührelement ein und gare es bei 95 °C so lange mit Intervallstufe 3 bis ich der Meinung bin jetzt ist es fertig

😊) (30 – 90 Minuten, je nach Kohlsorte).



Und fertig:



Krautsalat nach türkischer Art



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Silke Wenning

Passt auch gut als Krautsalat auf Lamacun

Zutaten:

- 1/2 Weißkohl
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 türkischer Jogurt – Yasha Ayman
- 3 El Mayonnaise
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Tl Salz

Zubereitung:

Weißkohl fein im Multizerkleinerer raspeln, ca. 5 min blanchieren und abkühlen lassen.

Knoblauch mit dem Messer plattpressen und kleinhaken

Zwiebel vierteln und in Streifen schneiden.

Knoblauch, Zwiebeln, Mayonnaise und Joghurt verrühren und salzen.

Dressing zum Weißkohl geben.

Den Salat lasse ich mindestens 2 Stunden durchziehen.

Schmorkohl



Foto Gisela M.

Gesamtdauer: 70 Minuten, davon a.) Arbeitszeit 15 Minuten, b.) 55 Minuten, um sich um die angenehmen Dinge des Lebens zu kümmern ☐

Zutaten:

600 gr. Weißkohl oder Spitzkohl (ca. halber kleiner Kohl)

200 gr. Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

150 ml Wasser + Gemüsepaste (alternativ Gemüsebrühe)

1 TL Paprika (leicht gehäuft)
1/2 TL Kümmel (nicht gehäuft)
Salz (viel), Pfeffer
optional: einen Schwups Kochsahne
optional: Klecks Creme Fraiche/Kräuter

Zubereitung:

Kohl grob zerkleinern und im Multizerkleinerer mit der groben Schneidscheibe (Nr. 5) durchlaufen lassen. Wer den Kohl nicht abwiegen will: In Summe ca. einen Multi voll laufen lassen.



Zwiebel schneiden (machte ich herkömmlich mit einem Messer).

Kessel und Kochröhrelement einsetzen. Kohl einfüllen. Temperatur 130 Grad, Rührintervall 2, Zeit 15 Minuten (nach ca. 10 Minuten reduzierte ich die Temperatur auf 120 Grad)



Kohl in anderer Schüssel zwischenparken. Temperatur auf 140 Grad erhöhen. In der gleichen Schüssel mit gleichem Kochröhrelement Hackfleisch + zerkleinerte Zwiebel 7 Minuten bei Rührintervall 2 anbraten.

Zur Seite gestellten Kohl wieder mit einfüllen, so dass alles in einem Topf ist. Mit heissem Wasser und [Gemüsepaste](#) (alternativ heisser Brühe) ablöschen. Temperatur auf 95 Grad reduzieren, Rührintervall 2.

Mit Paprikapulver, Kümmel, Salz/Pfeffer würzen und Timer auf 25 Minuten stellen. Ggf. noch etwas Flüssigkeit (Wasser oder Brühe) nachgiessen.



Kurz vor Ende habe ich noch einen Schwups Kochsahne zum Verfeinern zugegeben und etwas Petersilie.

Beim Servieren gab es bei uns noch einen Löffel Creme Fraiche on top.

Guten Appetit!

[Krautfleckerl – Variationen](#)



Fotos Margit Fabian/Rezept Nr. 1

1. Rezept von Margit Fabian

15 Sekunden für 1/2 Kopf Kraut (Multi, Julienne-Scheibe), 15 Minuten für die Nudeln aus 500 g Mehl/Semola (Pasta Fresca, [Bandnudelmatritze](#))

Zutaten:

1/2 Kopf Kraut
500 gr. Pasta mit Pasta Fresca
Salz
Öl
Pfeffer

Zubereitung:

Das Kraut wurde in Öl gedünstet, gesalzen. Dann kommen die Nudelflecke dazu. Wir geben beim Essen dann immer noch großzügig gemahlene Pfeffer darüber.

2. Rezept von Linda Peter

Den Speck kann man auch weg lassen

Zutaten:

500 g Weißkraut
1 Zwiebel fein hacken
125 g Frühstücksspeck
2 EL Kristallzucker
125 ml Weißwein

2 Knoblauchzehen
300 g Teigfleckerln
2 EL Majoran
Salz
Pfeffer
Kümmel
Majoran
Butterschmalz

Zubereitung:

Vom Kraut den Strunk ausschneiden. Kraut in ca. 1 cm breite Streifen schneiden (z.B. Multi Scheibe 4 oder 6).

Zwiebel schälen. Zwiebel und Speck klein schneiden. Zucker in 2 EL Butterschmalz karamellisieren, Zwiebel und Speck einrühren und goldbraun rösten. Kraut untermischen, mit Wein ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und zerdrücktem Knoblauch würzen. Kraut zudecken und bei schwacher Hitze weich dünsten (dauert ca. 15 Minuten).

Inzwischen Fleckerln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Fleckerln und Majoran unter das fertige Kraut mischen.

3. Rezept, ausprobiert von Gisela M., aus der Sendung "Tim Mälzer kocht" von 2011 und auf CC umgewandelt



Fotos Gisela M./Rezept Nr. 3

für 4 Personen

Zutaten:

500 gr. Weißkohl (muss man nicht abwiegen: ein Multi voll ergibt 500 gr.)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

6 EL Öl

2 TL edelsüßes Paprikapulver

2 TL getrockneter Majoran

1,5 TL Zucker

150 ml Geflügelbrühe (ich hatte Fond)

Pfeffer

Salz

200 gr. Lasagneblätter (ich hatte doppelte Menge von Teig Nr. 2 von hier: [Pasta-Fresca-Rezepte](#), mit Lasagnematritze)

150 gr. gekochter Schinken

100 gr. Bergkäse (ich hatte nur 50 gr.)

2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Nudelteig nach Rezept herstellen und mit Pasta Fresca und Lasagnematritze verarbeiten, Teig in Fleckchen zerreißen (Alternativ nimmt man Lasagneblätter).



Kraut putzen und mit Juliennescheibe von Multi (Nr. 6) zerkleinern. Menge muss nicht abgewogen werden. Ein voller Multi kommt genau hin.



Zwiebel in feine Streifen und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden (ich mache das herkömmlich mit Messer, mit Multi würde es auch gehen)

Etwas Öl in Kessel geben, Kochröhrelement einsetzen, bei 140 Grad/Rührintervall 3 Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Paprikapulver, Majoran und Zucker zugeben.

Brühe oder Fond zugeben und aufkochen. Dann Kohl zugeben, Temperatur auf 130 Grad zurückstellen, Rührintervall 2, Timer 12 Minuten. Abschmecken (12 Minuten war bei mir perfekt. Lt. Rezept 10-15 Minuten.



Backofen auf 220 Grad O/U aufheizen.

Die Nudeln in Salzwasser kochen und abtropfen lassen.

Schinken klein schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.



Schinken mit Nudeln und Kohl vermischen und in Auflaufform geben.



Käse raspeln (geht mit Multi perfekt, ich nehme meistens die Microplanereibe) und über Auflauf streuen. Kürbiskerne

darübergeben. Im Ofen 10 Minuten überbacken.



Ggf. mit etwas Kürbiskernöl vor dem Servieren beträufeln.

Guten Appetit!

Krautsalat mit Ananas in Sahnedressing



Rezept und Foto von Carmen Müller

Zutaten:

1 Weißkohl

4 Schalotten

1 Dose Ananasstücke

$\frac{1}{2}$ -1 rote Paprika
100 g Salatmayonnaise oder selbstgemachte Mayo
125 g Buttermilch
1-2 EL Weißweinessig
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung:

Den Weißkohl mit der Trommelraffel, Multi oder Schnitzelwerk mit der feinen oder groben Schneidscheibe in Raspeln zerlegen. Ich nehme die dicke Schneidescheibe von der Trommelraffel, mit der Dünnen wird es uns zu fein. Das ist aber Geschmackssache.

Die Schalotten häuten und einmal längs halbieren und mit der feinen Schneidscheibe durchgeben.

Die Paprika putzen und vierteln. Ebenfalls mit der feinen Schneidscheibe (hochkant hineingeben) durchlassen.

Die Ananasstücke abgießen (Saft auffangen). Die Stücke nochmals mit dem Messer halbieren oder dritteln. Ich nehme auf ca. 1 kg Weißkohl 1 mittlere Dose Ananas.

Die Mayo, Buttermilch, Essig, Zitrone, etwas Ananassaft, Salz und Pfeffer in die Gewürzmühle geben und kurz durchmischen. Es klappt aber auch in einer Schüssel mit einem Schneebesen. Wenn die Konsistenz zu fest ist, je nach Geschmack mit Ananassaft oder Milch verdünnen.

Mindestens 2 Stunden durchziehen lassen, gerne auch über Nacht. Vor dem Servieren nochmals abschmecken, evtl. nachwürzen. Gutes Gelingen!

Rohkostsalat mit Weißkohl, Rotkohl und Apfel



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

Zutaten:

225 g Weißkohl (ohne Abfall)

225 g Rotkohl (ohne Abfall)

1/2 Apfel

1 1/2 EL Apfelessig

1 1/2 EL Mayonaise

1 EL Schmand

1/2-1 TL mittelscharfen Senf

1 Zweig frische Petersilie

1TL Zucker

1/2 TL Selleriesalz

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:



Zuerst den Weißkohl im Multi mit Scheibe Nr. 5 durchgeben, in die Salatschüssel geben. Genauso mit dem Rotkohl verfahren, dann den geviertelten und entkernten Apfel durchgeben und in die Salatschüssel geben.



Für das Dressing alles in die Gewürzmühle geben und auf Stufe 2 mixen, dann hochgehen auf Stufe 6.

Über den Salat geben und vermischen. Mind. 1/2 Stunde durchziehen lassen.

Tipp: Ich mag es gerne würzig. Wenn die Tochter nicht mitißt, nehme ich gerne Dijonsenf. Da ich für die kleine Menge keine Mayonaise machen wollte, habe ich Miracel Whip balance

verwendet.

Coleslaw – Krautsalat



Rezept und Foto von Angelika Haindl

Zutaten:

450 g Weißkohl/Spitzkohl

2 Karotten

50 ml Essig

1 EL Zucker

1 EL Mehl

1,5 TL Senfkörner,

1 TL Salz

80 ml Sahne

2 EL Butter

1 großes Ei

Zubereitung:

Zuerst die Senfkörner in der Gewürzmühle mahlen.

Dann in den großen Topf: Essig, Zucker, die gemahlene Senfkörner und Salz. Alles aufkochen, mit dem Flexi.

Während des Kochens das Mehl zugeben, hier jedoch per P-Taste den Flexi schneller rühren lassen. Dazu kommt dann die Sahne

und die Butter.

Sobald sich diese aufgelöst hat, die Temperatur wegnehmen, jedoch weiterrühren lassen, bis alle Klumpen verschwunden sind.

Anschließend das Ei unterrühren und solange rühren lassen, bis die Sauce richtig sämig ist.

Ich nehme den Topf dann weg, stelle ihn unter die Trommelraffel (natürlich könnt ihr die Karotten und das Kraut auch mit einem anderen Aufsatz, Multi beispielsweise, schneiden.

Bei der Trommelraffel nehme ich für das Weißkraut den Einsatz mit den dünneren Scheiben.

Anschließend die Karotten raspeln, mit dem dünnen Raspler der Trommelraffel.

Alles gut vermischen, danach umfüllen in Behälter und ziehen lassen. Nach 4 Stunden hat der Salat sein Aroma richtig entfaltet.

Passt gut zu gegrilltem, zu Rippchen usw... oder Burger...

Tipp Steffi Grauer:

Kohl mit K-Haken (nicht mit Flexielement, püriert zu stark) kneten, damit er milder und weicher wird.



Foto Steffi Grauer