



Okra & Kohl
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft

Westfälische Küche

- vegetarische Rezepte -



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Grünkohl



Zutaten für 4 Personen

1 kg	Grünkohl
300 g	geräucherter Tofu
12 St.	Schalotten
80 g	Zucker
2 gestr.	Teelöffel Salz
2 Esslöffel	kernige Haferflocken
2 Esslöffel	mittelscharfer Senf
½	geriebene Muskatnuss
½	Lorbeerblatt
1 Esslöffel	Salz
3/4 Teelöffel	bunter Pfeffer
nach Geschmack	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Grünkohl von welken Blättern entfernen und gründlich (2-3 mal) waschen. Danach den Strunk, sowie den holzigen Ansatz an den Blättern entfernen. Anschließend den Kohl in gesalzenem Wasser *blanchieren*. Nachdem er vollständig abgekühlt ist, wird er fein geschnitten.
2. Den geräucherten Tofu in Würfel und die Schalotten halbieren und in Streifen schneiden. Dann Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu-Würfel anbraten, damit diese Farbe genommen und Röstaromen annehmen. Anschließend die Zwiebeln in den Topf geben und mit etwas Zucker und Salz *karamellisieren* lassen. Erst dann den Grünkohl, und den Senf hinzufügen und den Topf mit ca. 800 ml Wasser auffüllen. Zum Schluss die Gewürze hinzugeben und den Topf ca. 60 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen, gegebenenfalls Wasser nachgießen.
3. Falls am Ende die Konsistenz zu flüssig ist, können noch die Haferflocken unter den Grünkohl gemengt werden.

Bratkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

300 g	festkochende Kartoffeln
2 St.	Zwiebeln
10 g	Petersilie
1 Teelöffel	Butter
nach Geschmack	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Dann die geschälten Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen bis sie gar sind und die Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
2. Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind, können diese in ca. 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten werden und in einer Pfanne mit etwas Öl *scharf angebraten* werden. Nachdem sie leicht braun geworden sind, können die Zwiebeln mit etwas Butter hinzugegeben und mit gebraten werden, bis sie glasig sind. Zum Schluss die Petersilie fein schneiden, hinzugeben und die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Münsterländische Struwen

Zutaten für 4 Personen

210 ml	Buttermilch
150g	Weizenmehl Typ 405
2 Esslöffel	Zucker
30 g	Rosinen
1 Prise	Salz
½ Würfel	frische Hefe
1 St.	Ei
nach Geschmack	Zimt-Zucker



Zubereitung:

1. Die Buttermilch in einem Topf erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die Rosinen ca. 15 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. Dann Mehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und darauf die Hälfte der lauwarmen Milch und das Ei hinzugeben und den Teig solange rühren, bis er klumpenfrei ist. Im Anschluss die übrige Milch hinzugeben und den Teig ca. 2 Minuten weiter verrühren. Zum Schluss noch die Rosinen unter den Teig heben und den Teig ca. 40 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
2. Nun Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und mit einer kleinen Kelle oder zwei Esslöffeln etwa 8cm große Hefeteigkreise in die Pfanne geben. Fertig sind sie, wenn sie von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldgelb ausgebacken sind.
3. Die münsterländischen Struwen werden herkömmlich mit Zimt-Zucker oder heißen Himbeeren serviert.

Heiße Himbeeren

Zutaten für 4 Personen

250 g	Himbeeren (TK)
1,5 Esslöffel	Zucker
100 ml	Himbeersaft
1/2	Zimtstange
1 Esslöffel	Speisestärke



Zubereitung:

1. Zucker mit wenig Wasser im Topf erhitzen bis sich der Zucker braun verfärbt und sich Karamell bildet. Den Karamell mit Himbeersaft ablöschen und die Zimtstange hinzugeben und kurz köcheln lassen. Die Flüssigkeit köcheln lassen und mit einem Schneebesen solange rühren, bis sich das Karamell auflöst.
2. Speisestärke in einer Schüssel mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und unter ständigem Rühren in den kochenden Fruchtsaft geben. Zum Schluss die Zimtstange entfernen und die aufgetauten Himbeeren hinzugeben.

Reibeplätzchen

Zutaten für 4 Personen

170 g	Kartoffeln
1 St.	Ei
1 St.	kleine Zwiebel
2 Teelöffel	Haferflocken
2 Prisen	Muskatnuss
nach Geschmack	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Dann die geschälten Kartoffeln mit der Hand auf der mittleren Stufe reiben und die Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Dann alle Zutaten mit einander vermengen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen lassen. Dann aus der Kartoffelmasse etwa 5 cm große Plätzchen formen und diese leicht ausdrücken. Erst dann die Kartoffelplätzchen mit reichlich Öl in einer heißen Pfanne gold-braun ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

lecker zu den Reibplätzchen:

Apfelkompott

Zutaten für 4 Personen

4 St.	Äpfel
1	Esslöffel Zucker
50 ml	Wasser
1 Esslöffel	Zitronensaft
1 St.	Zimtstange



Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Stücke sollten etwa so groß sein, wie man sie später im Kompott haben möchte.
2. Die Äpfel zusammen mit dem Wasser, der Zimtstange, Zucker und Zitronensaft in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 15-20 Min kochen, bis die Apfelstücke zerfallen sind.

