



Aus 1 mach 2, 3 oder 4

Krautstielvarianten

In meinem Garten pflanze ich jedes Jahr drei Krautstiele. Diese sind sehr dankbar. Ernte ich jeweils nur die äusseren Stängel, habe ich bis zum Abräumen des Gartens immer wieder nachgewachsene grosse Blätter und Stängel. Die Blätter eignen sich geschnitten und blanchiert sehr gut für den Tiefkühler. Wie schnell habe ich da im Winter ein Päckli «Spinat» zubereitet. Die gekochten Blätter können je nach Geschmack auch püriert werden. Auch die Stängel lassen sich – in Streifen geschnitten – blanchiert gut tiefkühlen. Im Winter zubereitet als Gratin, mit einer Béchamelsauce oder mit wenig Butter verfeinert, eine herrliche und schnelle Abwechslung auf dem Familientisch.

Ruth Fierz

1. Krautstielvariante: Risotto bietola

1 EL Olivenöl
200 g Reis (Vialone, Arborio, Carnaroli)
1 Zwiebel, gehackt
500 g Krautstiele (Mangold)
1 dl Weisswein
5 dl Gemüsebouillon
Parmesan, gerieben
2 – 3 EL Mascarpone

2 cm breite Streifen schneiden. Öl erwärmen, Zwiebeln und Reis glasig dünsten, Krautstiele beifügen, kurz mitdämpfen. Mit Weisswein ablöschen, köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit immer wieder heisse Bouillon zugeben und gut umrühren und wieder einköcheln lassen. Den al dente gekochten Risotto mit geriebenem Parmesan und Mascarpone verfeinern, abschmecken.

Krautstiele waschen, Blätter und Stängel in

Zusammen mit Salat servieren.

2. Krautstielvariante: Krautstiel-Müschelitopf

300 g Teigwaren, wie z.B Müscheli
300 g Krautstielblätter, evtl. aus dem Tiefkühler
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 dl Fleischbouillon
1/2 dl Weisswein
2 dl Rahm

hackten Zwiebel und dem gepressten Knoblauch in der Fleischbouillon weichkochen. Teigwaren gut abtropfen und mit den gekochten Krautstielblättern in einer Pfanne gut mischen. Weisswein und Rahm dazugeben, leicht einkochen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Teigwaren in Salzwasser al dente kochen. Krautstielblätter in 2 cm breite Streifen schneiden und mit der ge-

Tipp

Evtl. gebratenes Pouletgeschnetzeltes oder Bratenreste geschnitten daruntermischen. Reibkäse dazu servieren.

3. Krautstielvariante: Fleischspießli mit Krautstielgemüse

500 g Rindshackfleisch
1 Zwiebel
1 500 g Krautstiele (Stängel und Blätter)
1 dl Gemüsebouillon
20 g Butter
1 Schweinsfilet
Pfeffer, Paprika, Salz
1 EL Öl
Holzspießli

in der Gemüsebouillon ca. während 20 Min. weichkochen. Mit Butter verfeinern. Schweinsfilet in gleichmässig dicke Plätzli schneiden und an die Holzspießli stecken.

Öl erhitzen, die Spießli braten, würzen. Krautstielgemüse auf eine Platte anrichten und die Spießli darauf verteilen. Dazu Reis, Teigwaren oder aufgewärmte Kartoffelresten servieren.

Tipp

Anstelle von Schweinsfilet schmecken auch gebratene Pouletbrüstli, Fischfilets oder Tofustücke ausgezeichnet.

Stängel und Krautstielblätter in 2 cm breite Streifen schneiden und

