Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Schwarzkohl, Kräuterseitlinge & Spiegeleier auf Kartoffelpüree mit Veggi-Bratensoße

Schwarzkohl – der schöne Zarte

Seinen Weg nach Deutschland fand der Schwarzkohl über Norditalien, wo der Kohl traditionell in Eintöpfen und Pasta-Gerichten verwendet wird. Darum wird Schwarzkohl auf den Märkten auch als italienischer Kohl oder Toskanischer Kohl bezeichnet.

Schwarzkohl, auch Palmkohl genannt, schmeckt milder als Grünkohl. Er ist schnell zubereitet und seine zarten Blätter schmecken sogar in Salaten. Junger Schwarzkohl schmeckt deutlich milder als ältere, größere Pflanzen. Für Eintöpfe sind die älteren, dicken Gewächse perfekt, für schnelle Pfannengerichte eignen sich jüngere Pflanzen.

Bratensoße ohne Fleisch und Knochen

Kartoffeln, Spätzle und Nudeln brauchen eine gute Sauce. Eine kräftige Bratensauce ist dabei eine gute Wahl. Für Vegetarier oder Veganer ist die Sauce allerdings nicht geeignet, denn traditionell wird eine Bratensoße aus gerösteten Knochen, Fleisch, Fleischbrühe, ein paar extra Zutaten und viel Geduld zubereitet.

Doch es geht auch ohne Fleisch, Knochen und Brühe. Stattdessen werden Wurzelgemüse, frische und getrocknete Pilze verwendet. Die Pilze geben ein kräftiges Aroma und sorgen für eine dunkle Farbe.

Das Geheimnis bleibt das Rösten der Zutaten und etwas Geduld. Aber das ist bei Saucen halt so: gut Ding braucht Weile. Die Sauce ist der perfekte Begleiter zu Kartoffelpüree, gebratenen Pilzen und Schwarzkohl.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Schwarzkohl & Kräuterseitlinge auf Kartoffelpüree und Veggi-Bratensoße:**

Zutaten

Für das Kartoffelpüree:

- 500 g Kartoffeln, geschält (mehlig kochend)
- 1 EL Salz für das Kochwasser
- 0,25 L Milch
- 2 EL Butter
- ½ TL Muskatnuss
- Salz nach Belieben

Vegetarische Bratensoße:

- Je 150 g Champignons, Sellerie, Petersilienwurzel, Karotte
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rotwein oder Johannisbeersaft
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Rohrohrzucker
- 1 EL Stärke, gestrichen
- 30 g getrocknete Steinpilze
- Etwas Öl zum Braten
- 3 EL kalte Butterwürfel (oder Margarine)

Pilze, Schwarzkohl und Spiegelei:

- 500 g Schwarzkohl
- 250 g Kräuterseitlinge
- 75 g Zwiebelwürfel
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gewürfelt
- 30 g (Kräuter-) Butter
- etwas Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 4-8 Eier (klein)
- Wer möchte: gehackte Nüsse

Zubereitung

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln halbieren und in einen Topf mit Wasser und etwas Salz knapp bedecken.

Mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten weichkochen, dann vom Herd nehmen und das Wasser abgießen. Die Kartoffeln 10 Minuten ausdampfen lassen, dann zerstampfen und mit der Milch, Butter, Salz und Muskatnuss bei kleiner Hitze kurz zu einem Püree köcheln.

Mit einem Schneebesen oder einem Kochlöffel kurz und kräftig schlagen, bis ein geschmeidiger Kartoffelbrei entsteht.

Für die Soße das Gemüse grob würfeln und in einem großen Topf oder Bräter mit 3 EL Öl kräftig anbraten. Die Hitze auf kleine bis mittlere Stufe zurückstellen und ca. 10 Minuten rührend weiter braten, bis alles eine kräftige Farbe hat.

Den Zucker und das Tomatenmark zugeben und 2 Minuten rührend braten.

Mit Rotwein oder Johannisbeersaft ablöschen und 3-4 Minuten einkochen.

Gemüsebrühe, getrocknete Pilze, Lorbeerblatt und Sojasoße hinzugeben und alles auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Stärke mit 4 EL Wasser klumpenfrei anrühren und mit der Sauce vermischen. Alles zum Kochen bringen bis es andickt. Vor dem Servieren die kalte Butter (oder Margarine) einrühren.

Für den Schwarzkohl die Blätter von den Blattrippen abschneiden. Blätter in Streifen schneiden, Stiele extra fein schneiden.

Die Blätter in reichlich kochendem und gesalzenem Wasser 2 Minuten kochen, dann kalt abschrecken und gut ausdrücken.

Die Stiele extra im Wasser ca. 6-7 Minuten kochen, abseihen und kalt abschrecken. Pilze längs halbieren und in einer Pfanne mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln 3-4 Minuten in Öl anschwitzen. Schwarzkohlblätter und Stiele zugeben und 5-6 Minuten braten. Mit (Kräuter-) Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

In einer großen Pfanne etwas Öl und Salz verteilen. Darin 4 bis 8 Spiegeleier mit geschlossenem Deckel langsam braten.

Zum Servieren das Püree auf Teller verteilen. Die Spiegeleier, Pilze und Schwarzkohl darauf verteilen und mit der Sauce begießen. Wer möchte, streut gehackte Nüsse darüber.