

# Beets Bourguignon mit Kartoffel-Kürbis-Stampf, buntes Kraut mit Nüssen und Kernen

für 10 Personen

## Beets Bourguignon

1kg Rote Bete  
0,5kg Zwiebeln  
0,3kg Steckrübe  
0,1kg Shiitake Pilze (frisch)  
0,1kg Champignons oder Portobello  
0,4l Rote Bete Saft  
0,6kg Wasser  
0,2kg Maisstärke  
0,05kg Fenchelsaat gemahlen  
0,05kg Kreuzkümmel  
0,05kg Bockshornklee  
2 Bund Thymian  
0,1kg Tomatenmark  
0,2l Dunkler Balsamico-Essig

## Kartoffel-Kürbis-Stampf

1kg Kartoffeln  
0,7kg Kürbis (Hokkaido)  
1 Bund Rosmarin (frisch)

## Buntes Kraut

0,3kg Grünkohl  
0,3kg Rotkohl  
0,2kg Weißkohl  
0,2kg Sonnenblumenkerne  
0,1kg Kürbiskerne  
0,05kg Walnüsse  
5 Stk Zitronenabrieb und Saft  
0,5l Olivenöl (Gesamtmenge für alles)  
Geröstete Fenchelsaat (Menge oben=Gesamtmenge)

Ein Rezept für Betriebskantinen von Kantine Zukunft Berlin,  
gekocht zur Vollversammlung des Ernährungsrats Köln am Sa, 24.09.22 im JUZI Köln

## **Vorab**

Die Gewürzmengen sind nicht die tatsächlich benötigten, sondern die kleinsten Verpackungseinheiten. Zum Einsatz der Gewürze soll man bei diesen Rezepten seinen Sinnen vertrauen und sich dem gewünschten Geschmack langsam nähern. Lieber 2-3x abschmecken, als beim ersten Mal alles überwürzen. Die Gewürze kommen leicht in den Topf hinein aber furchtbar schwer wieder heraus. Gleiches gilt für Salz. Dieses wird für alle Komponenten genutzt, kommt in den Rezepturen hingegen aber nicht vor. So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Der Eigengeschmack der Zutaten sollte immer im Vordergrund stehen. 1% Salz bezogen auf die Gesamtmenge in kg der eingesetzten Zutaten, wird von den meisten Menschen als angenehm wahrgenommen.

## **Beets**

Die Zwiebeln, die Bete und die Rüben schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl anbraten. Die Gewürze ggf. mahlen und ebenfalls mit anrösten bis sie angenehm duften. Tomatenmark hinzugeben und nochmals rösten lassen. Mit dem Wasser und 2/3 des Rote Bete Saft aufgießen, salzen und für min. 30-40 min köcheln lassen. Die Pilze mit wenig Öl marinieren, salzen und im Ofen bei 200°C für etwa 10 Minuten bei trockener Hitze backen und zur Seite stellen. Diese kommen kurz vor dem Servieren in den Topf mit der geschmorten Bete. Nach der Garzeit nochmals abschmecken und ggf. die Konsistenz nacharbeiten. Z.B. mehr Flüssigkeit hinzugeben (dazu kann der Saft genutzt werden) oder mit WENIG! Maisstärke abbinden. Diese muss vorher in kaltem Wasser gelöst werden.

## **Kartoffel-Kürbis Stampf**

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Einen Teil des Kochwassers zurückhalten! Den Kürbis in Würfel schneiden (etwa 2cmX2cm) und auf einem Backblech mit Öl marinieren und salzen. Die Rosmarinzwige zupfen und den Rosmarin ebenfalls auf das Blech geben. Den Kürbis bei etwa 200°C für 12-15 min. backen bis er Farbe genommen hat und weich geworden ist. Die Kartoffeln mit einem Stampfer, einem großen Schneebesen oder einem Rührgerät (Kein Pürierstab!) mit wenig Kochwasser zu einer homogenen Masse stampfen. Diese darf stückig sein. sollte aber nicht zu kompakt sein. Die Kürbiswürfel samt Rosmarinzwigen mit in die Masse geben und erneut stampfen. Nochmals abschmecken und ggf. die Konsistenz mit Kochwasser nachbessern.

## **Buntes Kraut mit Nüssen und Kernen**

Den Grünkohl vom Strunk befreien, in mundgerechte Stücke zupfen und mit Salz und Zitronensaft kräftig durchkneten. Den Weißkohl in dünne Streifen schneiden und ebenfalls kräftig mit Salz kneten. Zuletzt den Rotkohl in sehr dünne Streifen schneiden, diesen aber nicht kneten (er würde sonst das gesamte Kraut färben). Separiert belassen bis kurz vor dem Servieren. Kerne und Nüsse (nacheinander und sortenrein) trocken in der Pfanne anrösten bis sie Farbe nehmen. Vor dem Servieren die verschiedenen Kohlsorten gut mischen, ein wenig Öl hinzugeben und die Kerne dazugeben. Mit Zitronenschale gerösteter Fenchelsaat und ggf. mehr Salz abschmecken.