Die Rezeptidee der Woche: *Woche 36/ 2012*

Der Hofladen

Russischer Kohltopf mit Teigtaschen und Zedernnüssen

Zutaten für ca. 3 - 4 Personen:

500g Kartoffeln
1 Zwiebel
500g Weißkohl oder Spitzkohl
500g Rote Bete
2 EL Pflanzenöl, kaltgepresst
Pfeffer & Salz
Evtl. Kümmel
1,5 Ltr ml Gemüsebrühe

1 Pck. Maultaschen mit Spinat / Lauch Füllung
1 Zwiebel
1 TL Sauerrahmbutter
1/2 Bund Petersilie
50g Zedernnüsse

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen. Zwiebel schälen. Beides grob würfeln. Kohl putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Rote Bete putzen, schälen, waschen und in Stifte schneiden.

2. Öl im großen Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Rote Bete, Kohl und Kartoffeln kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. 1 1/2 l Gemüsebrühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt 20- 25 Minuten köcheln.

3. Maultaschen nach Packungsbeilage garen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin schmoren. Die Maultaschen dazu geben und kurz mitgaren.

4. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Mit den Maultaschen anrichten. Petersilie waschen, hacken, und mit einigen Zedernnüssen drüberstreuen

Tipp: *Viele Kohlsorten sind etwas schwerer verdaulich bzw. haben eine blähende Wirkung. Bekömmlicher wird Kohl, wenn Sie ihn mit Kümmel würzen. Eine ähnliche Wirkung haben Fenchelsamen, Wacholder,*