

„Jeder kann kochen, man braucht nur Mut“: Kraut-Köpfchen

. 

Hallo liebe Lecker Schmecker. Hinter dem Herd des Nordhessen Journals steht Nils Kreidewolf, Chefkoch und Inhaber des Bürgerhofs Bad Zwesten. Ihr könnt euch vom Chefkoch wieder mit leckeren Gerichten verwöhnen lassen und den Tag genießen. Er versorgt euch aber weiterhin auch bei uns mit leckeren Rezepten. Heute gibt es daher in der Kategorie **„Jeder kann kochen, man braucht nur Mut“: Kraut-Köpfchen**

- 1-2 Köpfe Wirsing
- 600 g Mett
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Butter
- Mehl
- Brühe

Zu Beginn entfernt Ihr vorsichtig die großen Blätter. Den dicken Strunk schneidet Ihr raus, wegen der Bitterstoffe. Das Innere des Kohls könnt Ihr in feine Streifen schneiden für das Gemüse. Jetzt blanchiert Ihr die großen Blätter (Wasser mit den Gewürzen abschmecken) und lasst Sie auf Tüchern abtropfen. Würzt das Mett nun mit Salz und Pfeffer oder wie bei den Frikadellen im Rezept der letzten Woche. Nun legt Ihr ein großes Blatt in eine mittlere Suppenkelle und drückt das Mett hinein und faltet das Blatt zusammen. Die Köpfchen gebt Ihr dann in eine Auflaufform und schiebt sie bei 165°C für c 30-45 Minuten in den Ofen. Aus dem Wasser vom Blanchieren ziehen wir

uns noch eine Soße. Dazu zerlasst Ihr etwas Butter in einem Topf, gebt etwa eine Tasse Mehl hinzu und füllt dann langsam mit der Brühe auf, die Ihr allerdings durch ein Sieb fließen lassen solltet. Dabei bitte ständig rühren, denn sonst hängt die Soße an. Dazu passen wunderbar Pellkartoffeln. Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und schaut doch einfach mal im bei mir im Bürgerhof vorbei, euer Nils Kreidewolf.



▪