

Zuckerhut

Fleischkraut mit Charakter



Der Zuckerhut ist ein Verwandter von Chicoree und Endivie. Seinen Namen verdankt er nicht seinem Geschmack, sondern der Wuchsform, die an einen Zuckerhut erinnert.

Rezepte

Zuckerhut vegetarisch

Den Salat vorbereiten und in Streifen schneiden. Mit 100 g Tofu, Walnüssen, Bierhefe, Schalotten und Essig nach Geschmack mischen.

Wussten Sie, dass ...

... der Zuckerhut seine Bitterstoffe nach dem ersten Frost verliert? Der bittere Geschmack wird auch durch längeres Waschen in lauwarmem Wasser gemildert.

Indische Zuckerhutrouladen (für 6 Pers.)

Einen großen Zuckerhut in Blätter teilen, dicke Blattrippen flachschneiden. In Salzwasser portionsweise blanchieren. Die innersten Blätter für die Füllung hacken. Für die Füllung außerdem 1 TL gemahlene Koriander, 1 EL geriebenen Ingwer, ¼ TL gemahlene Kreuzkümmel und 2 TL Curry in 1 EL Butter kurz anbraten. 250 g gekochte und in Würfel geschnittene Kartoffeln dazugeben und kurz braten. Zuletzt 250 g TK-Erbesen und die gehackten Zuckerhutblätter mit 4 EL Rahm dazugeben, kurz dünsten, mit Salz würzen und etwas auskühlen lassen. Zuckerhutblätter flach auslegen, die Füllung darauf verteilen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit 100 ml Fleischbouillon aufgießen, mit Alufolie abdecken und 30 min bei 180°C backen. Folie entfernen; noch 10 min dämpfen. Dazu passt rote Zitronensauce: 1 gehackte Zwiebel und 1 EL geriebenen Ingwer in 1 EL Margarine anbraten; 1 geschälte und in Würfel geschnittene Zitrone sowie 1 Dose Pelati hinzugeben und 5 min köcheln lassen. Mit Salz und Streuwürze abschmecken.

Zuckerhutsalat mit Parmesan

Salat schneiden, waschen, trocken schleudern und mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Olivenöl sowie gehobelem Parmesan bestreuen und mischen. Nach Belieben gekochte Eier hinzufügen.

Wussten Sie, dass ...

... der Zuckerhut reich ist an Phosphor, Calcium und den Vitaminen B und C? Er ist ein typisches Lagergemüse, das für Frische im Winter sorgt.

Zuckerhuttopf

100 g Räuchertofu mit 2 in Ringe geschnittenen Zwiebeln anbraten. Währenddessen Zuckerhut längs achteln, locker aufrollen und mit 20 g Butter in einen Bratopf geben, mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Mit 50 ml Weißwein aufgießen, 200 g Möhrenscheiben und 2 gepresste Knoblauchzehen hinzufügen. 10-15 min kochen lassen, Tofu und Zwiebeln hinzufügen und weitere 5 min schmoren.

Förderkreis Bodensee-Naturmuseum e. V.

Rosgartenstraße 3 – 5, 78462 Konstanz

Tel.: 07531 – 900 913

e-mail: Foerderkreis.Bodensee-Naturmuseum@web.de

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich mich bereit, in den Förderkreis des Bodensee-Naturmuseums in Konstanz einzutreten.

Name: _____

Einzelperson * Familie *

Adresse: _____

e-mail: _____

Unterschrift: _____

Hiermit gestatte ich, den jährlichen Mitgliedsbeitrag von € _____ ** von meinem Bankkonto abzubuchen. Diese Erlaubnis kann ich jederzeit widerrufen. Sie erlischt automatisch mit meinem Austritt aus dem Förderkreis des Bodensee-Naturmuseums.

Konto-Nr.: _____

BLZ: _____

Bei der Bank: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

* Zutreffendes bitte ankreuzen.

** Jährlicher Mindestbeitrag: € 7,50 (Einzelperson) bzw. € 10,00 (Familie).

Herausgegeben vom AK Museumspädagogik
Im Förderkreis Bodensee-Naturmuseum e.V.

Rosgartenstr. 3-5

78462 Konstanz

Telefon: 07531 – 900 – 917

E-Mail: MusPaedBNM@stadt.konstanz.de