

# Kochen mit Esther



## Kohlwickel

für 2 Personen

4 Kohlblätter (oder auch Wirsingblätter)

überwallen  
ausrollen und Mittelrippe rausschneiden

Füllung

3 Kartoffeln

1 Rüebli

weich kochen, schälen und zerdrücken  
kleinschneiden, und in der Pfanne mit etwas Öl weich kochen

1 handvoll Pilze

Kräutersalz und Muskat

1dl Gemüsebrühe

kleinschneiden und in der Rüebli-masse mitdämpfen  
würzen

Die Kartoffeln und die Rüebli mit den Pilzen zu einer Masse verrühren.

Kohlblätter auslegen und mit der Gemüsemasse füllen mit einem Schnittlauch leicht binden. In einer Gratinform die Gemüsebrühe geben und die Kohlwickel für 15. Min in den Ofen bei 160°.

Tipp: Kohlwickel sehen sehr gut aus auf einer frischen Rüebli-sauce.



**Rüebli-sauce** kann auch auf Vorrat gemacht werden:

4 Rüebli

Curry, Kräutersalz

2 Löffel Mandelmus

in Scheiben schneiden,  
weichkochen und mixen  
zum Abschmecken  
zum Verfeinern



Die Kraft, die aus der Küche kommt...

**Esther Büchel** ✧ Schulstrasse 5 ✧ 8583 Donzhäusen  
Telefon 071 642 32 74 oder 052 366 47 10  
info@kraftort-kueche.ch ✧ www.kraftort-kueche.ch

