

# *Bioküche Mainfrankenmesse 2007*

*Guten Appetit wünschen Ihnen:*

*der Bund Naturschutz in Bayern e.V.*

*und*

*der Bayerische Hotel- und  
Gaststättenverband*

---

*Feldsalat mit krossen Speckstreifen in Kartoffeldressing*

*Fränkischer Weinapfel*

*Gebratener Blumenkohl*

*Gedünstetes Gemüse mit Holländischer Soße und geformten Kartoffeln*

*Grieskuchen mit Rosinen und Walnüssen, dazu Pralinee-Eis*

*Grünkernrisotto mit geraspeltem Käse*

*Kartoffel-Gemüse-Strudel mit Mais- und Kressesofe*

*Kürbis-Pfannkuchen, Kürbissuppe mit Knoblauch*

*Poularde in Rieslingsoße, Schmorgemüse mit Fingernudeln*

*Ragout vom Rhönschaf mit geformtem Gemüse und Avena-Hafer-Risotto*

*Bircher Müsli*

*Wirsingbällchen auf Wirsingrahmgemüse, Spanferkelkotelette*

*Feldsalat mit krossen Speckstreifen  
in Kartoffeldressing  
(Maritim Hotel Würzburg)  
(Rezept für 4 Personen)*

**Zutaten für Feldsalat:**

150 g kleinen, festen, sandfreien, frischen Feldsalat  
120 g Bauchspeck (Bacon!)  
20 ml Sonnenblumenöl  
15 ml Weißweinessig  
250 g gekochte Kartoffeln  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker  
100 g Violetta-Kartoffeln (La Ratte)

**Zubereitung:**

- Feldsalat putzen und öfters waschen
- Öl, Essig und Gewürze mit den warmen, durchgedrückten Kartoffeln verrühren
- La Ratte-Kartoffeln in feine Scheiben schneiden und kurz frittieren
- Bacon in feine Würfel schneiden und kross braten
- Feldsalat anrichten
- Dressing darüber geben, mit blauen Kartoffeln garnieren
- warmen Speck zum Schluss über den Salat streuen

**Zutaten für Linsensalat:**

200 g kleine schwarze Berglinsen  
100 g Karotten  
100 g Sellerie  
20 ml Balsam-Essig (zähflüssig, alt)  
30 ml Walnussöl  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker

**Zubereitung:**

- Linsen einweichen
- im Einweichwasser weich kochen
- Karotten und Sellerie in feine Würfel schneiden
- aus Walnussöl, Balsamessig und Gewürzen ein Dressing zubereiten
- Salat mit Dressing und Gewürzen anmachen

*Fränkischer Weinapfel*  
*(Weinstuben Juliusspital, Würzburg)*  
*(Rezept für 4 Personen)*

**Zutaten:**

4 mittlere Äpfel  
1/8 l Weißwein-Juliusspital  
120 g Parmesankäse gerieben  
6 Eigelbe  
1/2 l Sahne  
95 g Vollkornmehl  
100 g angemachter Camembert  
200 g Preiselbeeren  
8 Scheiben Toastbrot

**Zubereitung:**

- *Käsesoße:* Parmesan, Mehl, Eigelb und Sahne gut zusammenrühren und ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Äpfel schälen und Kerngehäuse ausstechen. Im Wein dämpfen. Äpfel mit angemachtem Camembert füllen.
- Dann die Äpfel in eine feuerfeste Form setzen und mit der Käsesoße übergießen. Im vorgeheizten Backofen, bei ca. 200°C, 10 – 15 Min. backen, bis die Käsesoße eine goldgelbe bis hellbraune Farbe hat.
- Die Äpfel mit Preiselbeeren überziehen und mit getoastetem Toastbrot servieren.

*Gebratener Blumenkohl*  
*(Gasthof Goldenes Lamm Billingshausen)*  
*mit Apfel-Chili-Soße*  
*(Rezept für 4 Personen)*

**Zutaten für Gebratenen Blumenkohl:**

300 g Blumenkohl  
50 g Rapsöl oder Olivenöl  
80 g rote Paprika  
30 g geröstete Sesamkörner  
1 Teel. Chilipulver  
Salz, Pfeffer, Koriandersaat geröstet

**Zubereitung:**

- den Blumenkohl von den grünen Blättern befreien und die Blumenkohlröschen ca. 0,5 cm dick in Scheiben um den Strunk herunter schneiden.
- Die Paprika in feine Streifen schneiden.
- Den Sesam in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Blumenkohl anbraten, bis er an den Spitzen leicht braun wird. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Paprikastreifen zugeben und ebenfalls anbraten.
- Wenn der Blumenkohl bissfest ist, die Sesamkörner zugeben und mit Chilipulver und Koriander abschmecken.

**Zutaten für Apfel-Chili-Soße:**

100 g Apfelgelee  
1 Teel. Curry  
2 Essl. Balsamico-Essig  
1 Teel. rote Pfefferkörner  
1 Teel. schwarzer Pfeffer geschrotet  
30 g feine rote Paprikawürfel  
80 g Apfelwürfel  
1/2 Chilischote  
Voll-Rohrzucker  
Weißwein

**Zubereitung:**

- Den Voll-Rohrzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit etwas Weißwein ablöschen. Die Chiliwürfelchen zugeben und etwas angehen lassen. Die Apfelwürfel zugeben und etwas durchschwenken.
- Das Apfelgelee mit allen Zutaten verrühren und zum Schluss die Apfelwürfel zugeben.

*Gedünstetes Gemüse mit Holländischer Soße  
und geformten Kartoffeln  
(Franz-Oberthür-Berufsschule Würzburg)  
(Rezept für 4 Personen)*

**Zutaten für Gemüse:**

120 g Salatgurken  
120 g Karotten  
120 g Kohlrabi  
120 g Zucchini  
300 g kleine Kartoffeln  
Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 Schale Kresse

**Zutaten für Holländische Soße:**

3 Eigelbe  
20 g Schalotten  
3 Essl. Essig oder Weißwein  
3 Essl. Wasser  
250 g Butter  
Salz, Zitrone, Chili, weiße Pfefferkörner

**Zubereitung des Gemüses:**

- In einem flachen geräumigen Geschirr lässt man Butter heiß werden, schüttet das vorbereitete Gemüse dazu und schwitzt es unter mehrmaligem Wenden ohne Farbe an. Dadurch entstehen Geschmackswerte.
- Nun wird wenig gesalzen und mit geringer Menge kochender Flüssigkeit untergossen. Das Geschirr ist mit einem Deckel zu verschließen und der Inhalt schnell zum Kochen zu bringen. Bei mäßiger Hitze lässt man das Gemüse fertig garen. Nach beendeter Garzeit darf nur noch wenig Dünstfond vorhanden sein. Sollte die Menge einmal zu groß sein, schüttet man sie ab, kocht sie ein und gibt sie wieder zum Gargut.

*Gedünstete Gemüse reicht man z. B. auf folgende Arten:*

*naturell: kurz gehaltenen Gemüsefond über das angerichtete Gemüse gießen*

*glasiert: sirupartig eingekochten Gemüsefond mit dem Gemüse schwenken*

*in Sahne: Sahne angießen und mit dem Gemüsefond verkochen*

*gebunden: Gemüsefond mit Bechamel oder Mehlbutter, zart sämig gebunden, über das Gemüse geben*

- Das Gemüse und die Kartoffeln werden in Form geschnitten und glasiert (gegart).

**Zubereitung der Holländischen Soße:**

- Wasser, Essig (oder Weißwein) mit zerdrückten Pfefferkörnern und Schalottenwürfeln auf etwa ein Drittel einkochen, passieren und abkühlen.
- Die Butter klären.
- Die abgekühlte Reduktion mit dem Eigelb verrühren und im Wasserbad cremig aufschlagen.
- Warmes geklärtes Butterfett tropfenweise unterschlagen.
- Mit Zitrone, Salz, Chili würzen.

Das Gericht wird auf Tellern angerichtet, mit holländischer Soße leicht überzogen und mit Kresse bestreut.

*Grieskuchen mit  
Rosinen und Walnüssen  
dazu Pralinee-Eis  
(Weinhaus Stachel, Würzburg)  
(Rezept für 4 Personen)*

**Zutaten für süßen Mürbteig:**

250 g Vollkornmehl,  
möglichst feine Mahlung  
120 g Butter  
1 Prise Salz  
10 g Hirschhornsalz  
3 Eigelbe  
100 g Voll-Rohrzucker  
1 Vanilleschote

**Zubereitung:**

- Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte ein Mulde drücken.
- Die Butter in Würfel schneiden und in die Mulde geben. Alles von innen her zu Bröseln vermischen (ähnlich wie Streusel für Streuselkuchen).
- Die Vanilleschoten auskratzen und mit den restlichen Zutaten zu den Bröseln geben. Das Ganze möglichst schnell zu einem glatten Teig kneten.
- In Frischhaltefolie wickeln und für 2 St. ruhen lassen.

**Zutaten für Griesmasse:**

1 Essl. Vollkornmehl  
75 g Butter  
150 g Korinthen,  
(am Vortag in lauwarmem  
Wasser einweichen,  
evtl. mit Rum)  
500 ml Milch  
75 g Honig  
100 g feinen Grieß  
1 Prise Salz  
3 Eier  
50 g Walnusskerne  
50 g Voll-Rohrzucker  
Zum Blindbacken getrocknete  
Bohnen oder Erbsen

**Zubereitung:**

- Den Mürbteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine Tortelettförmig, 22 cm, ausbuttern und mit Mehl bestauben. Mit dem Mürbteig auskleiden und ca.
- 1 St. in den Kühlschrank stellen.
- In einem großen Topf die Milch zum Kochen bringen und unter kräftigem Rühren den Grieß einrieseln lassen. 50 g Butter, den Honig und das Salz unterrühren und 3 – 4 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herdrand ziehen und kräftig durchrühren, damit die Masse schneller abkühlt.
- In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C vorheizen.

- Den Mürbteigboden mehrmals mit der Gabel einstechen, mit Alufolie auslegen, mit den getrockneten Bohnen oder Erbsen beschweren und den Teig ca. 10 Min. im Ofen backen (Blindbacken, damit die Füllung den Teig nicht durchweicht).
- Hülsenfrüchte und Alufolie entfernen, die Grießmasse auf den vorgebackenen Boden geben und weitere 30 – 40 Min. backen.
- Nach dem Backen mit dem Voll-Rohrzucker bestreuen und unter dem Backofengrill karamellisieren lassen. Warm servieren.

### **Zutaten für Praline-Eis:**

250 ml Milch  
 250 ml Sahne  
 40 + 30 g Voll-Rohrzucker  
 Mark von ½ Vanilleschote  
 6 Eigelbe  
 175 g Kuvertüre 55%

### **Zubereitung:**

- Milch, Sahne und 40 g Zucker aufkochen.
- 30 g Voll-Rohrzucker und Eigelbe über dem Wasserbad schaumig schlagen.
- Die Milchmischung einrühren und bis zur Rose abziehen (d.h. bis die Masse zu stocken beginnt).
- Die Kuvertüre zugeben. Das Ganze glatt rühren. In der Eismaschine gefrieren lassen.

## *Grünkernrisotto mit geraspeltm Käse (Weinhaus Stachel, Würzburg) (Rezept für 4 Personen)*

### **Zutaten:**

600 g Grünkern  
 1 l Gemüsebrühe  
 2 Zwiebeln  
 250 g Möhren  
 1 Stange Lauch  
 50 g Butter  
 Salz, Pfeffer  
 100 g Hartkäse geraspelt  
 gehackte Gartenkräuter

### **Zubereitung:**

- Den Grünkern gründlich waschen. In die kochende Brühe geben und ca. 40 Min. gar ziehen lassen (ähnlich wie Reis behandeln).
- Die Grünkernkörner über ein Sieb in einen Topf abschütten, etwas Brühe aufheben.
- Inzwischen die Zwiebeln, Möhren und den Lauch würfeln. Alles in der ausgelassenen Butter andünsten. Mit Gewürzen abschmecken.
- So viel von der zurückbehaltenen Brühe zu der Grünkern-Gemüsemischung geben, bis eine saftige Masse entsteht. Das Ganze ca. 5 Min. weiter köcheln lassen, damit sich die Aromen gut verbinden können.
- Auf einem Teller anrichten. Mit dem Käse und den Kräutern bestreut servieren.

# *Kartoffel-Gemüse-Strudel mit Mais- und Kressesoße*

## *(Franz-Oberthür-Berufsschule Würzburg)*

### *(Rezept für 4 Personen)*

#### **Zutaten für Strudelteig:**

175 g Vollkornweizenmehl  
1 Prise Salz  
5 cl Wasser  
1/2 Ei, aufgeschlagen  
2 cl Sonnenblumenöl

#### **Zubereitung:**

- Vollkornmehl sieben und zu einem Kranz formen.
- Restliche Zutaten in die Mitte geben.
- Alles zu einem glatten, zähen Teig verarbeiten, kneten.
- Auf einen Teller legen, leicht mit Öl einpinseln, zusätzlich mit Folie abdecken und auf eine Schüssel mit warmem Wasser stellen. 30 Min. ruhen lassen.

#### **Zutaten für Kartoffel-Gemüsefüllung:**

300 g Kartoffeln  
150 g Karotten  
100 g Zwiebeln  
100 g Sellerie  
150 g Lauch  
60 g Butter  
100 ml Sahne  
Vollkornbrösel  
Butter (zum Bestreichen)  
Gewürze: Kräuter, Salz, Pfeffer, Muskat,  
evt. Knoblauch

#### **Zubereitung:**

- Gemüse waschen, schälen, bzw. putzen.
- Kartoffeln in ca. 3 mm starke Blättchen schneiden, Restgemüse in Streifen schneiden.
- Zwiebeln in Butter anschwitzen, Gemüse kurz mitschwitzen.
- Kartoffeln zum Schluss zugeben, alles abschmecken, Sahne zugeben und 2 Min. köcheln lassen.
- Schnell auf 15°C abkühlen.

#### **Fertigstellung des Strudels:**

- Strudelteig rechteckig, so dünn wie möglich, ausrollen.
- Auf einem Tuch mit dem Handrücken hauchdünn ausziehen.
- Leicht mit Butter bestreichen, mit Bröseln bestreuen.
- Füllung darauf verteilen (auf jeder Seite 3 cm frei lassen).
- Mit dem Tuch stramm aufrollen, auf Backblech mit Trennpapier legen.
- Nun mit Butter bestreichen, bei 200°C ca. 25 Min. backen.
- Mit Gemüsesoße warm servieren oder einen Kräuterdip dazu reichen.

#### **Zutaten für Mais- und Kressesoße:**

**200 g Gemüsereste** (der Strudelfüllung)  
**100 ml Gemüsebrühe**  
**20 g Butter**  
**20 g Kresse**  
**Gewürze:** Salz, Pfeffer, Lorbeer  
*Einlage:* **40 g Maiskörner, 40 g Tomatenwürfel**  
*Dekoration:* **rote (blaue) Kartoffelchips**

### **Zubereitung:**

- Gemüse in Butter leicht anschwitzen.
  - Mit Gemüsebrühe auffüllen, abschmecken, mit Biss garen.
  - Grob pürieren und mit Kresse fertig stellen.
- 

## *Kürbis-Pfannkuchen, Kürbissuppe mit Knoblauch (Weinstuben Juliusspital, Würzburg) (Rezept für 4 Personen)*

### **Zutaten für Kürbis-Pfannkuchen:**

500 g Kürbisfleisch in Würfeln, in wenig Wasser gekocht  
2 Eier  
1 Essl. Voll-Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Teel. Zimt  
7 g Backpulver  
175 g Vollkornmehl  
Öl zum Ausbacken  
Voll-Rohrzucker und Zimt zum Bestreuen

### **Zubereitung:**

- Den gekochten Kürbis mit einem Kartoffelstampfer klein machen.
- Kürbispüree mit allen anderen Zutaten verrühren.
- In einer Pfanne mit etwas Öl kleine Fladen von beiden Seiten goldbraun braten.
- Abtropfen lassen und mit Voll-Rohrzucker und Zimt servieren.

### **Zutaten für Kürbissuppe:**

700 g Kürbisfleisch  
4 Essl. Sonnenblumenöl  
1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 l Gemüsebrühe  
1/4 l süße Sahne  
Salz, Muskat und Pfeffer zum Abschmecken

### **Zubereitung:**

- Im Sonnenblumenöl die Zwiebeln und den Knoblauch dünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben und anbraten.
- Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und ¼ l Sahne dazugeben.
- Die Suppe mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken und mit dem Mixstab pürieren.

*Poularde in Rieslingsoße,  
Schmorgemüse mit Fingernudeln  
(Franz-Oberthür-Berufsschule Würzburg)  
(Rezept für 4 Personen)*

**Zutaten für Poularde:**

**1 Poularde**

für die Marinade: 100 g Zwiebelwürfel, 100 g Sellerie, 80 g Karotten, 80 g Zucchini, 3 Nelken, 12 Pfefferkörner, 1 Knoblauchzehe, 1 Thymian- und Rosmarinzwig, 0,5 l Riesling  
ca. 0,5 l Grundsoße aus Geflügelknochen (ersatzweise Wasser)  
200 ml Sahne  
Öl, etwas Mehl, Tomatenmark, 1 Kräutersträußchen, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

- Poularde waschen und trockentupfen. Die Keulen ablösen und mit der Geflügelschere die Brüste mit den darunter liegenden Knochen ausschneiden. Die Flügel, die restliche Karkasse und den Hals klein hacken. Zum Marinieren die Einzelteile in ein flaches Geschirr legen, das Gemüse und die Gewürze zufügen und mit so viel Wein übergießen, dass alles gerade bedeckt ist. Mit Folie verschlossen 2 Tage im Kühlschrank marinieren lassen.
- Die Schenkel und Brüste abtropfen lassen, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Einzelteile goldbraun braten, dabei die zerhackten Knochen mitbraten. Das Fleisch herausnehmen.
- Das abgetropfte Gemüse in die Pfanne geben, Tomatenmark und Mehl leicht mitrösten und mit der Marinade ablöschen, Kräutersträußchen zufügen, mit braunem Fond auffüllen und kräftig durchkochen.
- Die Poulardenstücke wieder hineingeben und ½ Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Für die Soße den Fond durch ein Sieb passieren, mit der Sahne verkochen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zutaten für Fingernudeln:**

600 g Kartoffeln  
1 Ei  
ca. 200 g Vollkornmehl  
Salz, Muskat  
60 g Butter  
100 g Vollkorn-Semmelbrösel

**Zubereitung:**

- Kartoffeln kochen, schälen, heiß durch die Kartoffelpresse drücken und etwas abkühlen lassen.
- Die Kartoffelmasse mit Salz, Mehl und dem Ei rasch zu einem Teig kneten und diesen sofort verarbeiten, da er sonst weich wird. Den Teig mithilfe von Mehl zu einer Rolle formen, in kleine Stücke schneiden und diese zu fingerlangen Nudeln formen.
- Die Fingernudeln in siedendes Salzwasser legen, etwa 5 Min. ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.
- Die Nudeln nun in geklärter, heißer Butter leicht abrösten, mit Bröseln bestreuen, nochmals leicht rösten und servieren.

**Zutaten für Schmorgemüse:**

150 g Karotten  
150 g Sellerie  
120 g Lauch  
150 g Zucchini

40 g Rapsöl  
100 g Brühe  
Salz, Pfeffer, Zucker Muskat

### **Zubereitung:**

- Gemüse zunächst mit Fett anbraten, dann durch Flüssigkeitszugabe die Temperatur verringern.
  - Deckel darauf und im Ofen fertig garen. Beim Garen entstehen Farbstoffe; der Vitamingehalt wird allerdings herabgesetzt.
- 

## *Ragout vom Rhönschaf mit geformtem Gemüse und Avena-Hafer-Risotto (Franz-Oberthür-Berufsschule Würzburg) (Rezept für 4 Personen)*

### **Zutaten für Rhönschaf:**

650 g Lammschulter/Keule  
4 g Gewürzsalz für Lamm  
40 g Pflanzenöl  
60 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
20 g Tomatenmark  
300 g Tomaten  
80 ml Weißwein  
600 ml braune Grundsoße vom Lamm  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Lorbeer, Nelke, Piment, Oregano, Thymian, Rosmarin, Salbei, Voll-  
Rohrzucker

### **Zubereitung:**

- Fleisch ausbeinen, entsehnen und in ca.25 g schwere Fleischwürfel schneiden.
- Öl erhitzen, gewürztes Fleisch im Topf allseits anbraten.
- Zwiebelstücke und Gemüsewürfel mitbraten.
- Tomatenpüree, zuletzt Knoblauch zufügen und vorsichtig mitdünsten.
- Tomatenwürfel, Weißwein zugeben, einkochen.
- Mit Soße auffüllen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist, Gewürze zugeben.
- Zugedeckt im Ofen bei 160°C weich schmoren, Fleisch ausstechen.
- Soße passieren, abschmecken, mit Fleisch mischen.
- Anrichten und Gemüse darüber streuen.

### **Zutaten für Feines Gemüse:**

20 g Butter  
80 g rote Zwiebeln  
200 g Karotten  
200 g Kohlrabi  
100 g Bohnen  
10 g Petersilie  
10 g Schnittlauch  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat

### **Zubereitung:**

- Gemüse waschen, schälen oder putzen.
- Karotten und Kohlrabi in Form schneiden (Stäbe, Rauten etc.).
- Zwiebeln in Blättchen schneiden.
- Bohnen in 4 cm lange Stücke schneiden.
- Wenn das Ragout fertig ist, werden die Gemüse – knackig gedämpft und glasiert – über das Ragout gegeben.

### **Zutaten für Avena-Hafer-Risotto:**

200 g Avena-Hafer  
 60 g Zwiebelwürfel  
 300 ml Gemüsebrühe  
 15 g Sonnenblumenöl  
 Gewürze: Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Thymian

### **Zubereitung:**

- Zwiebelwürfel in Öl farblos anschwitzen.
- Avena-Hafer zugeben und kurz mitschwitzen.
- Mit kochender Gemüsebrühe auffüllen, Gewürze zugeben.
- Zugedeckt bei 150°C im Ofen 25 Min. garen.
- Während des Garens 2- bis 3-mal rühren und die Restflüssigkeit kontrollieren bzw. ergänzen.
- Der Avena-Hafer hat am Schluss die Flüssigkeit restlos aufgenommen.

## *Bircher Müsli* (Mercure Hotel Würzburg) (Rezept für 4 Personen)

### **Zutaten:**

325 g Joghurt  
 100 g Haferflocken  
 300 g Äpfel (*Jonagold, Braeburn*)  
 50 g Honig  
 15 g gemahlene Nüsse (*Hasel- bzw. Walnüsse*)  
 15 g Rosinen  
 15 g Mandelsplitter, geröstet  
 5 – 6 Tropfen Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Äpfel waschen und entkernen, reiben und mit den restlichen Zutaten vermengen. Eine halbe Stunde stehen lassen.

Variieren mit Birnen oder Trauben.

*Wirsingbällchen auf Wirsingrahmgemüse,  
Spanferkelkotelette  
(Gasthof Goldenes Lamm, Billingshausen)  
(Rezept für 4 Personen)*

**Zutaten für Wirsingbällchen:**

1 kg Wirsing  
50 g Speck  
80 g Zwiebeln  
1 Teel. Kümmel  
Salz, Pfeffer, Muskat  
¼ l Fleischbrühe (evtl. Brühwürfel)  
80 g Butter  
20 g Vollkornmehl

**Zubereitung:**

- Die Wirsingblätter vom Strunk schneiden und die dicke Ader in der Mitte entfernen.
- Die schönen äußeren Blätter zuerst etwas kürzer in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren, danach die restlichen Blätter blanchieren (müssen gar sein).
- Die Hälfte der weich blanchierten Blätter abschrecken und grob hacken, die andere Hälfte noch heiß in ein Mixglas geben und fein mixen.
- Für die Wirsingbällchen den Speck und die Zwiebeln in etwas Butter anschwitzen und den grob gehackten Wirsing zugeben. Mit Salz, Pfeffer, grob gehacktem Kümmel und Muskat abschmecken.
- Den abgeschmeckten Wirsing in die vorbereiteten Blätter verteilen und mit einem Tuch zu Kugeln formen.
- Für den Rahmwirsing in einem Topf 20 g Butter schmelzen und mit 20 g Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Den gemixten Wirsing zugeben und mit der Mehlschwitze glatt rühren.
- Die Fleischbrühe nun zugeben und alles aufkochen lassen.
- Wenn der Wirsing die gewünschte Konsistenz hat, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Zutaten für Spanferkelkotelette:**

900 g Spanferkelkotelette  
50 ml Rapsöl  
2 Essl. Dijonsenf  
50 g Vollkornmehl  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

- Die Spanferkelkotelette auseinander schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Auf eine Seite den Dijonsenf dick streichen und im Vollkornmehl wenden.
- In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Kotelette zuerst auf der Senfseite scharf anbraten. Nach dem Anbraten die Hitze zurückstellen und die Kotelette langsam durchziehen lassen.

Auf einen Teller zuerst den Rahmwirsing geben und die Wirsingbällchen darauf setzen. Die Spanferkelkotelette anlegen und evtl. mit etwas Kümmel bestreuen und etwas Roter Bete garnieren.