



Rezepte

Beilagen

mit Küchenchef  
Harald Becker  Deutsches  
Rotes  
Kreuz

## Beilagen

### Frisches Spitzkohlgemüse mit Tomatenfleischwürfel

Zutaten für 4 Personen:

|             |      |                            |
|-------------|------|----------------------------|
| 1,00 – 1,30 | kg   | frischer Spitzkohl         |
| 300         | ml   | frische Sahne              |
|             | oder | Rama Creme fine zum kochen |
| 4 -5        | St.  | frische Strauchtomaten     |
| 40          | g    | Butter                     |

## Zubereitung

Den Spitzkohl mit einem Messer halbieren und anschließend vierteln. Nun den Strunk herausschneiden. Den Spitzkohl mit einem Messer in ca. 3mm dicke Streifen schneiden und anschließend waschen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser zum kochen bringen. Eine Schüssel mit kaltem und Eis gefüllten Wasser parat stellen. Wenn das Wasser kocht, den geschnittenen Spitzkohl für ca. 30 Sek. in das Wasser geben. Nachdem blanchieren kommt der Spitzkohl in das kalte Wasser zum abschrecken. **(Hier ist wichtig, dass der Kohl nur für kurze Zeit in das kalte Wasser kommt damit er seinen Biss behält)**

An den Tomaten das Kerngehäuse herausschneiden und oben ein kleines X in die Tomate ritzen. Nun für einige Sekunden ins kochende Wasser geben bis sich die Haut vom Fruchtfleisch löst. Die Tomaten kommt zum abschrecken ins kalte Wasser. Die Haut lässt sich nun vom Fleisch lösen.

Die Tomatenviertel und das Fruchtfleisch heraus kratzen. **(Die Schale und das Fruchtfleisch nicht wegwerfen, sondern zum Sauceansatz beifügen)**. Das Tomatenfleisch in gleich große Würfel schneiden.

Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Nun die Sahne oder das Creme fine hinzu geben und zum Sieden bringen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat und Curry die Sahne abschmecken. (Wer mag kann auch Ingwer benutzen).

Nun lässt man die Sahne ein wenig einkochen bis sie eine sämige Konsistenz hat. Nun gibt man den blanchierten Spitzkohl hinzu und schwenkt diesen in der Pfanne. Zum Schluss wird das Tomatencassee untergehoben. Kurz erhitzen und noch einmal abschmecken.