

Aufs Land

Unterwegs in Berlin und Brandenburg

**Zittauer
Gebirge**

Aufstieg zu den
magischen Felsen



Winter für alle!

Wärmstens zu empfehlen:
die schönsten Touren durch
Brandenburg. Plus:
Schlemmertipps für
Slow-Food-Fans



Königliches Handwerk

Die Berliner Porzellanmanufaktur „KPM“
schafft den erfolgreichen Spagat zwischen
Ehrwürdigkeit und Trendgeschirr

Eisige Uckermark

Im Reich der Schneekönigin –
eine Fahrradtour durch Puderzucker-
landschaften mit singenden Seen

Brandenburgs explosives Erbe

Stillgelegte Truppenübungsplätze –
wie die Natur sich Stück für Stück
militärisches Sperrgebiet zurückerobert

Aufs Land | WINTER 2018 | 3,40 €
Unterwegs in Berlin und Brandenburg





Krautrock

Vom Arme-Leute-Essen in den Superfoodhimmel und zurück auf den Erdboden. Und da gehört er auch hin, der gute alte Grünkohl. Denn der krause Kopf liebt es durchaus deftig und kann viel mehr als Smoothie und Salat

Gestatten: Brassica oleracea – besser bekannt als Grünkohl. Sein Image als hammerharte Hausmannskost, die am liebsten totgekocht serviert wird, hat der krause Kopf längst abgelegt. Doch immer nur Superfood und Strebergemüse? Der grüne Geselle kann viel mehr als nur Smoo-

thie und Salat! Und auch in Zeiten von Paleo und Rohkost kommt der Kohl irgendwie doch am liebsten deftig daher. Dafür braucht er weder Speck noch Schweineschmalz. Sondern nur gute Grundzutaten und das richtige Rezept. Das liefern Susann Probst und Yannic Schon. Die beiden betreiben den erfolg-

reichen Foodblog „Krautkopf“. Mit viel Herz, aber völlig ohne Fleisch. Dafür mit regionalem und saisonalem Gemüse. Und natürlich darf da der gute alte Grünkohl nicht fehlen. Krautkopf meets Krautrock. Wie das schmeckt? Ran an den Herd und selbst Nachkochen macht schlau und wundervoll satt!



Grünkohlartete

Für zwei bis drei Personen

Teig:

- 230 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Kürbiskerne, gemahlen
- 100 g Butter
- 1 Bioei (Größe M)
- 60 ml kaltes Wasser
- Meersalz

Tarte:

- 250 g Grünkohl, grob gehackt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL Piment
- 1 TL Bockshornkleesamen
- Reissirup
- 150–200 g Ricotta
- Muskatnuss
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- Butter
- 4–6 kleine festkochende Kartoffeln
- Natives Olivenöl

Alle Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit Piment und Bockshornklee mörsern, die Schalotte und den Knoblauch mit den Gewürzen in etwas Butter in einer großen Pfanne andünsten. Den Grünkohl hinzugeben und etwa zehn Minuten schmoren, bis der Kohl zusammengefallen ist. Mit Meersalz, Pfeffer und eventuell etwas Reissirup abschmecken. Die Walnüsse untermischen. Den Ricotta mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die gewaschenen Kartoffeln gar kochen. Danach in Scheiben schneiden. Gut eignen sich auch Pellkartoffeln vom Vortag.

Den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, mit einer Gabel einstechen und auf ein Backblech geben. Zuerst den Ricotta auf den Teig geben, darüber einen großen Teil der Kartoffeln verteilen und mit dem Grünkohl abdecken. Die übrigen Kartoffelscheiben obendrauflegen. Beim Belegen einen Rand von einigen Zentimetern lassen, der am Ende eingeschlagen wird. Wer es besonders knusprig mag, pinselt den Rand noch mit etwas Joghurt ein. Die oberen Kartoffelscheiben mit etwas Olivenöl beträufeln, damit sie schön knusprig werden, und die Tarte für ca. 30–35 Minuten bei 180° C (Umluft) auf der untersten Schiene im vorgeheizten Ofen backen. Besonders schön ist das Gericht auch als Vorspeise, wenn Gäste zu Besuch kommen. Eine Minitarte für jeden, mit ein paar Blättern Wintersalat als Beilage.



Die Köpfe hinter Krautkopf

Susann Probst und Yannic Schon lieben einander, das Leben, die Fotografie, gutes Essen und das Kochen. All diese Leidenschaften bündelt das Berliner Paar seit 2013 auf ihrem sehr erfolgreichen Blog „Krautkopf“. Alle Rezepte sind vegetarisch, viele vegan oder glutenfrei. Bei den Zutaten stehen Regionalität und Saison im Vordergrund. Und auch in Sachen Handwerk gelten hohe Standards: Von der Mandelmilch über die Gemüsebrühe bis hin zur indischen Currypaste wird nach Möglichkeit alles selbst gemacht. Das sieht nicht nur verboten köstlich aus, sondern schmeckt auch noch ganz wunderbar. Den Beweis liefert das Kochbuch der beiden. Hölker Verlag, 30 Euro.



Fotos: Krautkopf, Gettyimages/Marina Vorontsova