

# Gemüse bringt's

## Die Gemüsebox im Abonnement

Wer bei **Kohl** Verdauungsprobleme hat, sollte das Gemüse vor der eigentlichen Zubereitung kurz im Salzwasser sieden und das Wasser dann abgießen. Entblähend wirkt auch die Zugabe von Kamillenblüten ins Kochwasser oder Kümmel. **Sauerkraut** enthält zusätzlich zu den für Kohl typischen Vitaminen und Mineralstoffen verdauungsfördernde Milchsäure und das seltene Vitamin B12, welches für vegan lebende Menschen sehr wichtig ist, da es sonst nur in tierischen Produkten vorkommt.

### Weißkohl in Blätterteig

#### **Zutaten für 4 Personen:**

1 Pck. Blätterteig, 1 Weißkohl, 1 Zwiebel, 125 g Salami, 1 EL Butterschmalz, 125 ml Gemüsebrühe, 2 TL Kümmel, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer

Blätterteig auftauen lassen. Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl fein schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Kohl darin andünsten. Fond angießen. Einen Teelöffel Kümmel, Salz und Pfeffer zufügen und den Kohl zugedeckt in etwa 30 Minuten weich dünsten. Abkühlen lassen. Salami in kleine Würfel schneiden. Den Blätterteig zu einem etwa drei Millimeter dicken Rechteck ausrollen. Den Kohl auf der Hälfte des Teiges verteilen, Salami darüber streuen. Die freie Teighälfte darüber klappen und an den Rändern fest andrücken. Aus Teigresten Verzierungen auflegen. Eigelb verquirlen, den Strudel damit bestreichen und den restlichen Kümmel darüber streuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vor geheizten Backofen bei 180 bis 200 Grad auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)