



Schäufelra

Zutaten: Schäufelra, Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel, Majoran, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Schäufelra mit einem Messer einritzen, Lauch, Sellerie, Karotten klein schneiden und in eine Pfanne geben Zwiebeln waschen und mit Knoblauch grob schneiden mit in die Pfanne geben. Schäufelra mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen und auf das Gemüse in der Pfanne Stellen und mit Wasser 2 finger hoch auffüllen und für 2 Stunden bei 250°C Ober und Unterhitze in den Ofen geben.

Wirsing

Zutaten: Wirsing, Butter, Zwiebeln, Mehl, Natron, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Wirsing Schneiden Waschen und in Salzwasser mit Natron Kochen, Absiben und mit einen Mixer oder Fleischwolf zerkleinern. (Mehlschwitze) Zwiebeln mit Butter anschwetzen und mit Mehl Verrühren. Wirsing mit etwas Kochwasser aufkochen mit Salz, Pfeffer und Muskat wurzen und mit der Mehlschwitze abbinden

Sauerkraut

Zutaten: Sauerkraut, Brühe, Schmalz, Kümmel, Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Sauerkraut mit Schmalz, Kümmel und Zucker in einen Topf geben mit Brühe auffüllen und aufkochen mir Salz und Pfeffer würzen.