

# Zuckerhut

**Zuckerhut** wird auch Fleischkraut oder Herbstzichorie genannt. Er ist – wie der rötliche Radicchio – eine Variante des Chicorées und stammt von der wilden Wegwarte ab. Da er auch Fröste bis minus 6 Grad Celsius übersteht, kann er bei uns ab Mitte Oktober bis in den Winter hinein geerntet werden.



Der Name „Zuckerhut“ besagt nichts über den Geschmack, der ähnlich dem des Chicorée nussartig frisch und leicht bitter ist, sondern bezieht sich auf die kegelförmige imposante Wuchsform der Blätter.

Geschnittene Blätter munden als Salat, man kann die Blätter dämpfen, in Dampf oder Würzwasser sieden, braten und backen. Die großen, länglichen Blätter sind auch zum Füllen ideal. In Zuckerhut-Blättern eingewickelte Würste können in Blätterteig eingebacken werden. Zuckerhut schmeckt

auch gratiniert.

Er ist nitratarm, da er im Sommer bei viel Licht und im Freien gewachsen ist. Der Anbau ist äußerst klimafreundlich, da er keine Heizung braucht. Mit dem Verzehr des Zuckerhuts leisten Sie nebenbei einen Beitrag zur Erhaltung einer alten Kultursorte, die früher in jedem Bauerngarten zu finden war.

## Rezepte

### Zuckerhut-Rollen

**Zutaten:** 1 Zuckerhut (6-8 Blätter ausgelöst, Rest in feinen Streifen), 1 Zwiebel fein gehackt, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 4 cm Ingwer (fein gerieben), 100 g Bauchspeck grob gehackt, 200 g geräucherter Tofu, 1-2 EL Sojasauce, 2 TL Sambal Oelek (nach Belieben), 200 ml Gemüsebouillon, 50 g würzigen Käse z.B. Beckumer Berge oder Gruyère, Salz, Pfeffer

#### ZUCKERHUT

Blätter im siedenden Salzwasser ca. 30 Sek. blanchieren, herausnehmen, auf einem sauberen Küchentuch auslegen.

#### FÜLLUNG

Speck in einer Bratpfanne anbraten, Ingwer, Knoblauch und Zwiebel begeben, kurz mitbraten. Dann Zuckerhutstreifen und Tofu begeben, ca. 10 Minuten unter Rühren scharf anbraten. Sojasauce dazu gießen und zugedeckt köcheln, bis der Zuckerhut weich ist. Entstandene

Flüssigkeit offen einkochen. Mit Sambal Oelek, Salz und Pfeffer würzen. Füllung etwas auskühlen, je ca. 2 EL davon auf die vorbereiteten Blätter verteilen. Je 2 Blätter übereinanderlegen, Ränder einschlagen und Rollen von der anderen Seite her aufrollen. In die Gratinform legen. Bouillon dazu gießen, Käse darüber streuen.

### **GRATINIEREN**

Ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 200° C vorgeheizten Ofens gratinieren. Herausnehmen, servieren.

## **Indisches Zuckerhut-Gemüse**

Zutaten: 1 Zuckerhut, 1 Bd.Frühlingszwiebel, 2 Zwiebeln, 50 ml Pflanzenöl, 1 Bd. Petersilie, 1 Becher Crème fraîche, 1 EL Zucker, 2 EL Gewürze (indisch)

Den Zuckerhut putzen und halbieren. Für 30 Minuten in eine Schüssel mit lauwarmen Wasser und etwas Milch einweichen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in Röllchen schneiden. Petersilie hacken und zur Seite stellen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Lauchzwiebeln darin glasig dünsten. Den Zuckerhut in einem Handtuch abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Mitdünsten.

Crème fraîche unterrühren, mit Salz, Pfeffer und dem Indischen Gewürz würzen und abschmecken. Zum Schluss die Petersilie zugeben und umrühren.

## **Zuckerhut-Kartoffel Strudel mit Feta**

Zutaten: 1/2 Zuckerhut, 450g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl oder Bratöl, orientalische Gewürze wie Ras el hanout, Paprika oder Chili, Salz, 120g Feta, 1 Ei, 4 EL Naturjoghurt, Oregano, 40g Butter, 1 Pack Strudelteig, 2 EL Sesam

Zuckerhut der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Gut waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern.

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Wasser aufkochen, salzen und die Kartoffeln 5 min. blanchieren, abgießen.

Zwiebel klein schneiden. Mit Olivenöl oder Bratöl dünsten. Die gekochten Kartoffeln und den Zuckerhut dazu geben, bis der Zuckerhut zerfällt. Mit den orientalischen Gewürzen und Salz würzen und abkühlen lassen.

1 Feta in die Mischung bröckeln. 1 Ei aufschlagen und mit 4 EL Naturjoghurt mischen. Mit 1 Prise Oregano etwas Salz würzen und unter das Gemüse mischen.

Butter in einer Pfanne schmelzen.

1 Strudelteig (4 Teigblätter rechteckig ausgewallt) auslegen und mit dem Butter bepinseln und übereinanderlegen. Die Gemüse Mischung auf den unteren Teil des Strudelteigrechtecks geben und am Rand 2 cm frei lassen. Die Kanten nach innen einschlagen und den Strudel aufrollen. Mit dem Rest der flüssigen Butter bestreichen und mit Sesam bestreuen. Den Strudel in den auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorgeheizten Ofen geben und für 25 min. goldbraun backen.

## Drei Dressing-Varianten für Zuckerhutsalat

### Orangen-Senf-Dressing

Zutaten: 100 ml (frischen) Orangensaft, 2 TL Senf, 4 EL Öl (z.B. Olivenöl oder Walnussöl), 2 EL Balsamicoessig, hell, Salz, Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie oder Basilikum), Kürbiskerne

Für dieses Dressing können unterschiedliche Kräuter und Senfsorten genutzt werden, zum Beispiel süßer Senf.

Wenn eine frische Orange verwendet wird, diese aufschneiden und den Saft auspressen.

Orangensaft, Senf, Öl, Balsamico und Salz zu einem gleichmäßigen Dressing vermengen.

Die Kräuter waschen und hacken. Unter das Dressing rühren.

Kürbiskerne sind ein tolles Topping für dieses Zuckerhut-Rezept. Um ihnen ein besonders kräftiges Aroma zu verleihen, können diese ohne Fett in eine Pfanne kurz angeröstet werden.

### Joghurt-Dressing mit Tomate für Zuckerhut

Zutaten: 1 Zehe Knoblauch, 4 EL Sojajoghurt (ungesüßt), 1 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, 4 EL Tomatenmark, Salz und Pfeffer, Süßungsmittel eigener Wahl, optional etwas Pflanzendrink, Basilikum oder Thymian

Knoblauchzehe schälen und möglichst klein hacken oder pressen.

Sojajoghurt, Knoblauch, Öl, Balsamico und Tomatenmark vermengen und zu einem gleichmäßigen Dressing verrühren. Wenn das Dressing zu dick ist, etwas Pflanzendrink unterrühren. Wenige Esslöffel sollten dabei reichen.

Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie etwas Süßungsmittel zugeben.

Optional können dem Dressing noch Kräuter wie Basilikum oder Thymian zugefügt werden.

## Dressing mit veganer Sahne

Zutaten: 1 halbe Zitrone, frischer Schnittlauch, 150 ml Pflanzensahne (z.B. Hafer- oder Sojacuisine), Zucker oder ein anderes Süßungsmittel, Salz und Pfeffer, Walnüsse

Die halbe Zitrone auspressen.

Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

Sahne, Zitronensaft, Schnittlauch, Zucker, Salz und Pfeffer miteinander vermengen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und zum Schluss über den Zuckerhut-Salat geben.

**Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß  
beim Nachkochen!!!!**