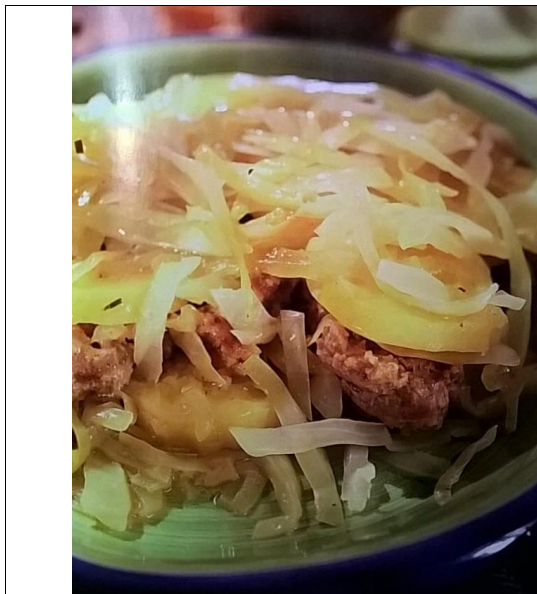


Das September-Rezept 2018 der LandFrauen

Von Telse Reimers vom Kreis-LandFrauen-Verband Dithmarschen e.V.
www.kreis-landfrauenverband-dithmarschen.de

aus dem Kochbuch „Die besten Rezepte der LandFrauen“
von Dr. OETKER, Backen und Kochen, aus dem Dr. Oetker Verlag

Schichtmittag



Zutaten:

1	kleiner Kopf Weißkohl, etwa 750 g
600 g	Kartoffeln, festkochend
1	Gemüsezwiebel
4 Ei	Speiseöl
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
	evtl. frisch gemahlener Kümmel
500 g	Thüringer Mett, fertig gewürztes Schweinehack
125 ml	Gemüsebrühe
40 g	Butter

Zubereitung

Den Weißkohl vom Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Wasser 3-5 Min. kochen, danach abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Gemüsezwiebel in dünne Scheibe schneiden.

Öl in einen Topf erhitzen, die Hälfte des Weißkohls darin andünsten und mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit Kümmel bestreuen. Darauf die Hälfte der Kartoffel- und Zwiebelscheiben geben. Das Mett zerpfücken und darauf verteilen.

Die restlichen Kartoffel- und Zwiebelscheiben, zum Schluss den restlichen Weißkohl einschichten und mit den Gewürzen bestreuen. Gemüsebrühe hinzufügen und Butterflöckchen darauflegen.

Den Topf verschließen und alles bei schwacher Hitze 70-90 Minuten garen.

Der Schichtmittag lässt sich auch gut im Backofen bei 180 Grad C etwa 90 Minuten garen.

Anstatt des Thüringer Metts kann auch Hackfleisch genommen werden, oder es wird Kohlwurst während des Garens im Topf mit gegart.

Besonders für größere Portionen eignet sich die Variante im Backofen gut.

Guten Appetit wünschen die Dithmarscher LandFrauen.