

Buntes Kohlgemüse mit Krabben

Zutaten für das Gemüse (für 4 Personen):

- 1 [Ackerpille](#)
- 3 Möhren
- 1 Bund [Lauchzwiebeln](#)
- 1 Kohlrabi
- 6 Kartoffeln
- Salz
- [Muskat](#)
- 1 EL [Rapsöl](#)
- 4 EL Fischfond
- 8 g Hummerpaste

Zubereitung:

Die Ackerpille in feine Streifen schneiden. Die Möhren, Kartoffeln und den Kohlrabi schälen, würfeln und dreiviertel gar kochen, die Lauchzwiebeln putzen und in circa zwei Zentimeter große Stücke schneiden.

Zutaten für den Fisch-Kräuterschmand:

- 200 g Bärlauch-Frischkäse
- 1/2 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Tomatensaft
- 1 Bund [Petersilie](#)
- 1 Bund [Schnittlauch](#)
- 480 g zur Garnierung Krabben

Zubereitung:

Für den Schmand den Saft der halben Zitrone auspressen, die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken, Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken.

Alle Zutaten für den Kräuterschmand in einer Schüssel mit dem Tomatensaft gut verrühren.

Endzubereitung:

In einem Wok das Rapsöl erhitzen und die Lauchzwiebeln anschwitzen. Danach das dreiviertel gar gekochte Gemüse hinzufügen, den Fischfond und die Hummerpaste unterrühren und mit erhitzen und mit dem Kräuterschmand auffüllen und bei mittlerer Hitze noch drei Minuten garen.

Anrichten:

Das Gemüse auf den Teller geben, mit den Krabben garnieren.

Koch: Thies Möller

Aktuelle Schaubude

Die "Ackerpille" - eine fast vergessene schmackhafte Kohlart



Herbstzeit ist Kohlzeit. Bislang nicht das geeignete Essen für Menschen, die sich gesundheits- und figurbewusst ernähren wollen. Dem wird nun Abhilfe geschaffen. Die "Ackerpille" ist eine seltene Kohlsorte, die im 18. Jahrhundert ihre Hochzeit hatte. Lange in Vergessenheit geraten, erfreut sie sich heute neuer Beliebtheit - vor allem, weil man ihr Krebs und Alzheimer hemmende Nebenwirkungen nachsagt. Zudem ist sie vielseitig zuzubereiten – ob gekocht, gegart oder roh – und leicht verdaulich, ohne Zusatz von Kümmel.

Die Beschaffung der Ackerpille ist allerdings etwas schwieriger. Einzig auf einem Biohof in Friedrichsgabekoog in Schleswig-Holstein wird er zur Zeit gezüchtet. Der Fernsehkoch Thies Möller hat sich im Rahmen der NDR Themenwoche "Gesund essen!" Gedanken gemacht, wie man dieses gesunde Gemüse einzigartig zubereiten kann. Zusammen mit Karotten und Kartoffeln ist die Ackerpille nämlich eine lecker Beilage für Fleisch, kann aber auch als vegetarisches Gericht den Gaumen erfreuen.