

Zuckerhut

Förderkreis
Bodensee
Naturmuseum



Fleischkraut mit Charakter

Der Zuckerhut ist ein Verwandter von Chicoree und Endivie. Seinen Namen verdankt er nicht seinem Geschmack, sondern der Wuchsform, die an einen Zuckerhut erinnert.

Zuckerhut vegetarisch

Den Salat vorbereiten und in Streifen schneiden. Mit 100 g Tofu, Walnüssen, Bierhefe, Schalotten und Essig nach Geschmack mischen.

.....

Wussten Sie, dass ...

... der Zuckerhut seine Bitterstoffe nach dem ersten Frost verliert? Der bittere Geschmack wird auch durch längeres Waschen in lauwarmem Wasser gemildert.

.....

Indische Zuckerhutrouladen (für 6 Pers.)

Einen großen Zuckerhut in Blätter teilen, dicke Blattrippen flachschneiden. In Salzwasser portionsweise blanchieren. Die innersten Blätter für die Füllung hacken. Für die Füllung außerdem 1 TL gemahlene Koriander, 1 EL geriebenen Ingwer, $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Kreuzkümmel und 2 TL Curry in 1 EL Butter kurz anbraten. 250 g gekochte und in Würfel geschnittene Kartoffeln dazugeben und kurz braten. Zuletzt 250 g TK-Erbesen und die gehackten Zuckerhutblätter mit 4 EL Rahm dazugeben, kurz dünsten, mit Salz würzen und etwas auskühlen lassen. Zuckerhutblätter flach auslegen,

die Füllung darauf verteilen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit 100 ml Fleischbouillon aufgießen, mit Alufolie abdecken und 30 min bei
dämpfen. Dazu passt rote Zitronensauce: 1 gehackte Zwiebel und 1 EL geriebenen Ingwer in 1 EL Margarine anbraten; 1 geschälte und in Würfel geschnittene Zitrone sowie 1 Dose Pelati hinzugeben und 5 min köcheln lassen. Mit Salz und Streuwürze abschmecken.

Zuckerhutsalat mit Parmesan

Salat schneiden, waschen, trocken schleudern und mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Olivenöl sowie gehobeltem Parmesan bestreuen und mischen. Nach Belieben gekochte Eier hinzufügen.

.....

Wussten Sie, dass ...

... der Zuckerhut reich ist an Phosphor, Calcium und den Vitaminen B und C? Er ist ein typisches Lagergemüse, das für Frische im Winter sorgt.

.....

Zuckerhuttopf

100 g Räuchertofu mit 2 in Ringe geschnittenen Zwiebeln anbraten. Währenddessen Zuckerhut längs achteln, locker aufrollen und mit 20 g Butter in einen Bratopf geben, mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Mit 50 ml Weißwein aufgießen, 200 g Möhrenscheiben und 2 gepresste Knoblauchzehen hinzufügen. 10-15 min kochen lassen, Tofu und Zwiebeln hinzufügen und weitere 5 min schmoren.