



---

## Kraut mit WOW

### Bens und Philips Döner Kebab

#### Zutaten für das Fleisch (4 Personen)

- 400g Hühnerfleisch, mit und ohne Haut
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Paprikaflocken
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel



#### Zutaten zum Füllen:

- Tomaten
- Zwiebel
- Gurken
- Kopfsalat
- Rotkraut
- Griechisches Joghurt
- 4 kleine Fladenbrote

### Und so geht's:

Für die Fleischmarinade, Knoblauch schälen und klein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und das Fleisch gut darin baden, sodass alle Fleischstücke mit Marinade bedeckt sind. Das Fleisch nun auf einen Spieß aufspießen und so lange braten, bis die äußere Schicht gut durchgebraten ist. Diese mit einem Messer vorsichtig abschneiden und das restliche Fleisch weiter braten. (Das Fleisch lässt sich auch gut in einer Pfanne braten.)

Nun die Fladenbrote auf einer Seite vorsichtig aufschneiden und mit Fleisch, Salat, griechischem Joghurt, Rotkraut, Tomaten, Gurken und Zwiebeln füllen.

## Pauls und Alexandras österreichische Frühlingsrollen

### Zutaten (4 Personen)

- 400g Weißkraut
- ½ Zwiebel
- 1TL Kümmel
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Pckg. Strudelteig  
(z.B.: Blätter- oder Filoteig)
- 100g flüssige Butter
- 1 TL Öl



### Zum Verfeinern:

- Speckwürfel
- Geriebener Gouda
- Geriebene Karotten

### Und so geht's:

Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Das Weißkraut in feine Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die angebratenen Zwiebeln dazugeben und gut durchmischen. Die Strudelteigblätter auseinanderfalten und in Rechtecke schneiden. Jedes Teigstück nun mit etwas Kraut, Karotten, Speckwürfeln, und Käse befüllen. Die Seiten gut mit Butter bestreichen und zu einer Frühlingsrolle einrollen.

Die Frühlingsrollen auf ein Backblech mit Backpapier legen und für etwa 15 Minuten bei 180 Grad Celsius goldbraun backen.

## Marlies und Ritas Krautlasagne

### Grundzutaten (4 Personen)

Für die Béchamelsauce:

- 50g Butter
- 50g Mehl
- 800g Milch

Für die Lasagne:

- 2 Zwiebeln
  - 1 Knoblauchzehe
  - 400g braune Champignons
  - 700g Wirsing
  - 1EL Olivenöl
  - 120g geriebener Gouda
  - 15 Lasagneblätter (bereits gegart)
  - Etwas Butter
  - Etwas Salami und Würstel
- 
- Muffinblech
  - Papierförmchen



### Und so geht's:

Für die Béchamelsauce, Butter, Mehl und Milch kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mit einem Esslöffel Butter und Öl in einer Pfanne anbraten. Den Knoblauch und die Hälfte der Zwiebeln dazugeben und etwa drei Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Wirsing in breite Streifen schneiden. Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne etwa zwei Minuten dünsten. Den Wirsing und 100ml Wasser dazugeben und etwa 10 Minuten bissfest garen.

Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Die Lasagneblätter mit einem Glas ausstechen und in die Papierförmchen legen. Nun wie folgt schichten: Béchamelsauce, Wirsing, Champignons, Lasagneblatt, Salami, Béchamelsauce und zum Abschluss geriebenen Käse darüber streuen.

Die Mini-Krautlasagnen bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen.

## Alex' Krautfleckerln

### Grundzutaten (4 Personen):

- 400g Fleckerln (gekocht)
- 1 Weißkraut
- 100g Schweineschmalz
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Zucker
- Kümmel, Salz, Pfeffer zum Würzen



### Und so geht's:

Das Weißkraut in kleine Quadrate schneiden und gut salzen. Etwa 15 Minuten stehen lassen.

Die Zwiebel fein hacken und mit dem Schweineschmalz in einer Pfanne oder einem Topf anbraten. Nun den Zucker dazugeben und gut verrühren. Das Kraut hinzugeben und etwa 30 Minuten zugedeckt karamellisieren lassen, bis es leicht bräunlich geröstet ist.

Die Fleckerln dazugeben und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.