

Bamberger „Bumberskraut“

– Nomen est Omen –



Bildquelle: Genussregion Oberfranken

Dieses Rezept (angepasst an heute erhältliche Zutaten und Maßeinheiten) stammt aus einem Kochbuch von 1805 mit dem Titel:

„Vollständiges und allgemeinnützlich Bamberger Kochbuch worin mannichfaltige Speise-Zubereitung vorkommt, immer für 12 Personen, u. zwar für herrschaftl. u. bürgerl. Tische, ferner besonderer Anh. von d. Wichtigsten u. Nützlichsten d. Conditorey, auch verschiedene Tafelzetteln mit e. Wörterbuch über d. Kochkunstausdrücke“

Zubereitung:

Den Krautkopf säubern, die äußeren Blätter entfernen, vierteln und dann in schmale Streifen schneiden.

Gelbe Rüben in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf die Gemüsebrühe zum Sieden bringen und die Krautstreifen mit den gelben Rüben darin „al dente“ kochen.

In der Zwischenzeit das Butterschmalz (oder vegane Butter) erhitzen, das Mehl langsam einrühren und bei mäßiger Hitze „schwitzen“ lassen.

Es sollte dabei nicht dunkel werden.

Etwa 0,25 Liter von der Kochflüssigkeit des Krautes zugeben, aufkochen lassen und glatt rühren. Es sollen keine Mehklümpchen mehr vorhanden sein.

Die Mehlschwitze mit dem Essig, und den Gewürzen abschmecken.

Das fertig gedünstete Kraut zugeben und gut vermischen.

Nochmals abschmecken und servieren.

Bumberskraut ist eine klassische Beilage zu Bamberger Bratwürsten, Braten und anderen deftigen Fleischgerichten.

Zusammen mit „Mehlspatzen“ war es früher eher ein „arme Leuteessen“

– VEGANE Zubereitung möglich –

Zutaten für ca. 4 Personen

Natürlich vom Bamberger Gärtner:

1 Kopf Bamberger Weißkraut

2 Stck Gelbe Rüben

1 TeeL. Kümmel

0,5 L Gemüsebrühe

2 EL. Butter oder Butterschmalz

– oder Vegane Butter –

2 EL. Mehl

1 El. Wein-Essig

1 Prise Zucker

Salz & Pfeffer, Mustatnuss