

## Kümmel- und Röhrkohl

Wenn im Frühjahr die Tage länger und wärmer werden, kommt auch die Zeit des Kümmelkohls. Auf den ausgedehnten Wiesenflächen am und vor dem Deich findet man mit geübtem Auge den Wiesenkümmel. Es handelt sich also nicht um eine Kohlart – obwohl ihn der Volksmund so nennt!



Die Jahreszeit des Kümmelstechens beginnt etwa ab Mitte April - je nach Härte des Winters.

Zum Kümmelstechen benötigt man ein scharfes Messer mit langer Klinge. Denn um die Einzelpflanze zu erhalten, sollte man halbkreisförmig um sie herum in den Erdboden einstechen, um auch von der Wurzel mindestens 1 – 2 cm zu erhalten.

Pro Person rechnet man für eine Mahlzeit mindestens ein halbes Pfund. Der Frühjahrgesang der Feldlerche, eines kleinen singfreudigen Wiesenbrüters, der ab März aus Südeuropa zurückkommt, gehört traditionell als Begleitmusik zu dieser Beschäftigung.

Das Aussortieren der Gräser und Erdreste nach dem „Stechen“ zu Hause kann in geselliger Runde unterhaltsam sein. Die Pflanzen müssen einzeln ausgesucht und gesäubert werden. Der Wurzelstumpf sollte mit einem scharfen Messer wie eine Möhre geschabt werden. Anschließend mehrmals gründlich waschen.

### Rezepte für Kümmel- und Röhrkohl

Das **Landfrauen** Kochbuch „Gemüse und umzu“ enthält ein.

**Rezept** Seite 122: „Kümmelkohl“ für 4-6 Personen.

**Zutaten:** 500 g geräucherter Bauch (Speck), 1 kg Kassler, 1 kg gesäuberter, gewaschener Kümmelkohl, 4 Kochwürste, 3 Esslöffel Haferflocken, 2 Esslöffel Butter.

**Zubereitung:** Geräucherten Bauch (Speck) und Kassler fast garkochen. Den fein geschnittenen Kümmelkohl hinzugeben und fast eine Stunde kochen. Zuletzt die Kochwürste dazugeben und weitere 20 Minuten köcheln. Das Fleisch herausnehmen und auf einem Teller anrichten. Haferflocken und Butter in Flocken zu dem Kohl geben. Nochmals aufkochen und durchrühren. Den Kohl in die Schüssel geben. Beilage: Salzkartoffeln.

Einfachere und vitaminschonendere Arten die jungen Kümmelpflanzen zuzubereiten gibt es auch. Dazu ein Beispiel:

**Rezept mit Fisch:** Zutaten für 2 Personen: 500g gesäuberter und sorgfältig gewaschener Kümmelkohl, eine Schalotte, 20 g Butter, Salz und Pfeffer, zwei frische Limandes- oder Schollenfilets. Zubereitung: Die Schalotte fein schneiden und mit der Butter in einer Pfanne andünsten, den Kümmelkohl hinzugeben und circa 20 Minuten dünsten, nach einigen Minuten 50 bis 100 ml Wasser angießen. Wenn das Gemüse gar ist, mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Salzkartoffeln sind als Beilage gut geeignet. Den Fisch vorbereiten und mit Butter in einer Pfanne braten.

Neben den Kartoffeln das Kümmelgemüse auf dem Teller ausbreiten und darauf das frisch gebratene Fischfilet legen. Guten Appetit!

Bleibt nur noch die Frage: Wo finde ich den Kümmel? Sich einladen lassen zu einem Essen ist die einfachste Möglichkeit. Ansonsten den Wremer Heimatkreis kontaktieren und zum Kümmelstechen an einem schönen, sonnigen Tag mitgehen und diese Tradition kennen lernen. Bis Mitte Mai kann der Kümmel gestochen werden.

Der sogenannte „**Röhrkohl**“ ist in Norddeutschland ebenfalls ein traditionelles Frühjahrgemüse. Er hat ein Aussehen ähnlich wie Schnittlauch und einen Geruch nach Salz und Watt, welcher beim Kochen verschwindet. Der „Röhrkohl“ darf im Mai und Juni von Einheimischen geerntet werden. Er wächst in den Salzwiesen dicht an der Flutkante der Nordsee. Das Betreten des Nationalparks Wattenmeer sollte hierzu vorsichtig auf zugelassenen Wegen erfolgen auch zum Schutz der brütenden Vögel. Der „Kohl“ wird wie Spargel gestochen. Die hellen unterirdischen Pflanzenteile und das „Grüne“ werden



verarbeitet, Pipen (Blütenstängel) aussortieren. Das fertige Gericht ähnelt im Aussehen dem Grünkohl, hat aber einen anderen Geschmack. Da es sich um eine salzhaltige Pflanze handelt, wird für die Zubereitung kein zusätzliches Salz benötigt. Im oben beschriebenen Kochbuch ist auch dazu ein Rezept zu finden.

Für besonders empfehlenswert halte ich das Rezept aus dem Restaurant zur Börse in Wremen.

#### **Röhrkohl – Kartoffelreibekuchen mit Lachssauerrahm** für 4 Personen:

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, 350 g Röhrkohl, 200 g Sauerrahm, 200 g geräucherter Lachs (in Scheiben), 200 g Krabbenfleisch, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone, etwas Zucker. Zubereitung: Die Kartoffeln schälen waschen und raspeln, 300 g Röhrkohl waschen, klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Kartoffelröhrkohlmischung mit zwei Eiern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Reibekuchen in der Pfanne goldbraun ausbacken. In der Zwischenzeit den Sauerrahm mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft glattrühren. Den Räucherlachs in Streifen schneiden und mit den Krabben und 50 g sehr fein geschnittenem Röhrkohl unter den Sauerrahm heben. Schließlich die Reibekuchen auf den Tellern mit Lachssauerrahm anrichten und mit Krabben und Röhrkohlstreifen garnieren. Hmmm, lecker!

Der Text wurde dem Kalender 2010 des Heimatkreises 85 e.V. entnommen