



**DRANSMANN**  
**KÜCHENWELT**

www.dransmann.com

präsentiert:



Rezepte aus  
der Region



## Was steckt in Kappes?



Man kann ihn zu Krautsalat verarbeiten, in Sauerkraut verwandeln oder als Gemüsebeilage verwenden.

Der Weißkohl, der im Rheinland und im Ruhrgebiet schlicht Kappes (von lateinisch caput = Kopf) genannt wird, ist vielseitig verwendbar und überdies sehr gesund. „Das weiße Gold“ enthält viel Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe und Ballaststoffe, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium – dafür aber wenig Kalorien. Auch in Osnabrück erfreut sich der Weißkohl, der im Frühjahr, aber auch im Herbst und Winter geerntet und niedersachsenweit auf einer Fläche von rund 180 Hektar angebaut wird, in zahllosen Varianten großer Beliebtheit. „Osnabrücker Wissen“ serviert das deftige Gemüse mit simplen Hackbällchen. | TS

### Kappes

(4 Personen)

**Zutaten:**

- 2,5 Kilogramm Weißkohl
- 600 Gramm Gehacktes (gemischt)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer oder Paprikapulver
- 1 Liter Fleischbrühe

Die äußeren Blätter entfernen, Kohlköpfe anschließend in heißem Wasser blanchieren. Den Strunk keilförmig heraus schneiden, den Kohl in dünne Streifen schneiden. Gehacktes mit der Zwiebel und den Gewürzen mischen, zu kleinen Bällchen formen, in ausgelassener Butter braten, anschließend beiseite stellen.

Die Kohlstreifen in dem Sud portionsweise scharf anbraten, mit wenig Salz und Pfeffer würzen – gegebenenfalls mit etwas Brühe auffüllen.

Bällchen und Kohl in einer großen Auflaufform mischen, mit Brühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel und 160 Grad zwei bis drei Stunden im Backofen garen lassen.

Gegebenenfalls umrühren und Brühe nachgießen. Die Auflaufform kann anschließend weitere Stunden – auch über Nacht – im erkaltenden Backofen bleiben. Die Flüssigkeit vor dem Servieren mit Mehlschwitze oder Sahne andicken. Dazu schmecken am besten Salzkartoffeln.