

Kalettes

das neue
Schweizer Wintergemüse

Kalettes ist ein neues, gesundes und äusserst unkompliziertes Gemüse: Nur waschen und ab in die Pfanne oder in den Mixer, denn Kalettes eignen sich gekocht wie auch roh für den Verzehr. Die violetten Röschen schmecken mild und fein, leicht nussig, ohne typischen Kohlgeruch.



Kalettes, umgeben von seinen Eltern Federkohl und Rosenkohl.

Kalettes werden erst seit 2013 in der Schweiz angebaut. Sie sind eine Kreuzung zwischen Rosenkohl und Federkohl und wurden bisher unter dem Namen Flower Sprout verkauft. Seit dieser Saison heissen sie Kalettes, damit das Gemüse auf der ganzen Welt denselben Namen hat.

Superfood vom heimischen Feld

Kalettes überzeugen nicht nur geschmacklich, sondern auch mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen. So liefern sie beispielsweise die doppelte Menge an Vitamin B6 und Vitamin C wie Rosenkohl. Zudem gelten sie als antioxidierend und entzündungshemmend und tragen zu einem guten Immunsystem bei. Das ideale Wintergemüse für die ganze Familie also, denn geerntet werden Kalettes dann, wenn alle andern Gemüse-Arten nur noch aus dem Lager kommen: von November bis März.

Zubereitung

Die gewaschenen Kalettes zwei Minuten im gesalzenen Wasser kochen, danach abschütten und nach Belieben weiterverarbeiten. Kalettes sind wunderbar als Beilage,

eignen sich für Eintöpfe oder Quiches oder werden roh dem Smoothie beigemischt. Kalettes sind eine willkommene Abwechslung in der Winterküche und bereichern jedes Menü.

Die zwei Kalettesproduzenten Urs Johner (links) und Lorenz Gutknecht.



Die Erntemaschine bei der Kalettesernte.



Ein Kalettesfeld von oben.



Kalettesquiche.

Wo wachsen Kalettes?

Kalettes werden für die ganze Schweiz von **zwei Gemüsebaubetrieben** angebaut: im Berner und Freiburger Seeland. Damit Kalettes den Weg vom Feld zum Konsumenten finden, braucht es die **Proveg AG** in Ried bei Kerzers/FR. Dort wird das frisch geerntete Gemüse abgepackt und auf schnellstem Weg in den Detail- oder Gastronomiehandel geliefert. Kalettes sind seit November wieder im Handel erhältlich. Probieren auch Sie das neueste Schweizer Wintergemüse und lassen Sie sich überraschen!

Rezeptideen finden Sie unter

www.kalettes.ch

Zwei Rezepte von www.kalettes.ch für Sie ausgesucht

Gebratenes Schweinefilet mit Kalettes® und Thymian-Sauce

Für vier Personen

Zutaten zum Gericht

2 Esslöffel Rapsöl | 4 x 150 g Schweinefilet | 2 Schalen Kalettes® zurechtgeschnitten und blanchiert | 150 g geräucherter Speck in Lardons geschnitten | ½ Teelöffel Kümmel | Salz und Pfeffer zum Würzen

Zutaten für die Sauce

2 geschnittene Schalotten | 3 geschnittene Knoblauchzehen | 2 Thymianzweige | 1 Esslöffel Butter | 100 ml Weisswein | 200 ml Kalbsfond | Salz und Pfeffer zum Würzen



Zubereitung des Gerichts

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Schweinefleisch würzen und auf beiden Seiten 2 – 3 Minuten goldfarben anbraten. Die Filets ca. 5 Minuten braten, bis sich das Fleisch etwas fester anfühlt, wenn man es mit dem Finger in der Mitte eindrückt. Wenn das Fleisch gar ist, auf einen Teller legen und abgedeckt beiseite stellen.

In einem Topf einen Esslöffel Butter schmelzen, den geräucherter Speck hinzufügen und den Speck leicht anbraten. Den Kümmel hinzufügen und für etwa 4 Minuten garen. Die Kalettes®, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und alle Zutaten ein paar Minuten anbraten.

Zubereitung der Sauce

In einem Topf einen Esslöffel Butter schmel-

zen, Schalotten, Knoblauch, Thymian hinzufügen und anschwitzen, bis die Zutaten goldfarben werden. Den Weisswein hinzufügen, auf ein Drittel reduzieren und dann den Kalbsfond zugeben. Köcheln lassen, bis das Flüssigkeitsvolumen um die Hälfte reduziert ist, damit die Sauce die richtige Konsistenz bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Servieren

Die Sauce in einen kleinen Topf geben und zum Köcheln bringen. Einige der Kalettes® auf einen warmen Teller geben, die Speckstreifen auf und um die Kalettes® legen, das Schweinefleisch in 5 Scheiben schneiden und auf die Kalettes® legen. Die Sauce über das Fleisch verteilen.

Italienische Kalettes® mit Spinat- und Ricotta-Tortelloni und rauchiger Bacon-Butter

Für zwei Personen

Zutaten

200 g Kalettes® | 400 g Spinat- und Ricotta-Tortelloni | 100 g gewürfelter Bacon oder Bauchspeck | 1 gepresste Knoblauchzehe | 1 Teelöffel Olivenöl | 25 g Butter | Zitronen zum Pressen | Parmesankäse

Zubereitung

Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Baconwürfel hinzugeben. Schonend anbraten, bis der Bacon knusprig wird. Kalettes® für 3 – 4 Minuten blanchieren. Mit einem Löffel aus dem Wasser holen und warm stellen. Tortelloni im Wasser für 3 – 4 Minuten kochen lassen und dann abgiessen. Knoblauch und Butter dem Bacon hinzufügen bis die Butter braun



wird. Kalettes® und Tortelloni in die Pfanne geben und gut mit der Knoblauch-rauchigen Bacon-Butter vermischen. Mit frischem Zitronensaft beträufeln und mit gehobeltem oder geriebenem Parmesan bedecken.