



Roulade mit Thüringer Klößen

Gegen den GutsMuths-Rennsteiglauf nimmt sich das 20-jährige RUNNER'S-WORLD-Jubiläum wie ein Kindergeburtstag aus. Am Rennsteig feiert man 2014 die 42. Auflage. Und nach guter, alter Tradition gibt's hier: Thüringer Klöße

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 6 Rouladen
- 4 TL Senf
- 2 Zwiebeln
- 2 saure Gurken
- 125 g durchwachsener Speck
- 2 Karotten, in Scheiben
- 100 g saure Sahne
- Tomatenmark
- Schmalz

KLÖSSE

- 4,5 kg Kartoffeln
- 2 Brötchen
- Butter
- Salz

> ZUBEREITUNG

Rouladen Rouladen mit Senf bestreichen. Zwiebeln, Gurken und Speck in die Roulade einrollen und diese zusammen mit den Karotten rundum anbraten. Tomatenmark zugeben, mit Rotwein ablöschen. Die Brühe angießen, Rouladen schmoren lassen. Die Soße einkochen und mit saurer Sahne abrunden.

Thüringer Klöße 3 Kilo Kartoffeln schnell in lauwarmes Wasser reiben, mit lauwarmem Wasser zweimal abwässern und in einer Kartoffelpresse vollständig trocken pressen. Die Brötchen klein schneiden und in Butter rösten. Die restlichen Kartoffeln weich kochen und mit dem Kochwasser zu Brei verstampfen. Den fertigen Brei zum Kochen bringen, die rohen, geriebenen Kartoffeln aus der Presse mit dem abgewässerten Kartoffelmehl und 40 Gramm Salz in einer Schüssel mit den Händen verreiben. Die Masse mit dem kochenden Brei in drei Etappen überbrühen, zu einem glatten Teig verarbeiten, Klöße formen, mit den gerösteten Brötchenwürfeln füllen und in kochendes Wasser geben. Zehn Minuten ziehen lassen, nicht kochen!

PRO PORTION: KALORIEN 1331 KCAL KOHLENHYDRATE 98 G PROTEINE 39 G FETT 85 G



SIEGHARD ZITZMANN ist Geschäftsführer der Rennsteiglauf GmbH, des Veranstalters der Traditionsveranstaltung im Thüringer Wald, die kommenden Jahr zum 42. Mal stattfindet. Er hat das obige Rezept nicht erfunden, sondern sich von den heimischen Köchen aufschreiben lassen, die jedes Jahr am Vorabend des Laufs bis zu 16000 Klöße für die Teilnehmer kochen. „Vieles ist beim Rennsteiglauf Kult“, sagt Zitzmann, „dazu gehören der Haferschleim als Streckenverpflegung und die Klöße als Kohlenhydratbringer vor dem Rennen. Wir legen Wert auf die Versorgung mit regionalen Produkten.“ Einziger Schönheitsfehler: Die Roulade samt Klößen wird im Plastikteller serviert. „Schmeckt trotzdem“, sagt der Chef, „unbedingt probieren!“

LEBENSMITTEL-LEXIKON

Aubergine

SAISON

Juli bis Oktober



DAS STECKT DRIN

Eine Aubergine enthält rund 5 Gramm Eiweiß, 13 Gramm Kohlenhydrate, 19 Gramm Ballaststoffe und 130 Kalorien bei nur 1 Gramm Fett. Sie liefert gesunde Fettsäuren sowie die Spurenelemente Mangan und Kupfer, die eine wichtige Rolle bei der Muskelaktivität spielen. Ihre markante Farbe verdankt sie dem Antioxidans Anthocyan, das bestimmten Krebs-erkrankungen vorbeugen soll.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Achten Sie darauf, dass sich die „Eierfrucht“ für ihre Größe fest und schwer anfühlt. Die Haut sollte glatt und glänzend sein, der Stiel grün. Ganze Auberginen können bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank gelagert und sollten binnen weniger Tage verbraucht werden.



EIN SCHNELLES REZEP

Die gegrillte oder gebackene und von der Haut befreite Frucht (die Haut kleiner Auberginen kann mitgegessen werden) mit fein gehacktem Knoblauch, Tahin (Sesampaste), Limettensaft und etwas Salz zu einem Mus pürieren. Dieses „Baba Ghanoush“ ergibt einen tollen Dip.