

Filderkrautfleckerl

Für 4 Portionen:

1/2 - 1 Spitzkohl	2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
0,3 l Sahne	1/4 TL Kümmel	1 Eigelb
3 EL Creme-fraîche	1/4 Zitrone, Abrieb	1 EL Meerrettich
Salz, Pfeffer, Muskat		

Beim Spitzkohl werden die äußeren Blätter und der Strunk entfernt.

Anschließend die inneren Blätter in zirka drei Zentimeter große Rauten schneiden.

Das spitze Filderkraut ist eine schwäbische Spezialität, die auf den Fildern, einer Region südlich von Stuttgart, angebaut wird.

Filderkraut wird traditionell zur Herstellung von Sauerkraut verwendet. Der Geschmack ist etwas milder und feiner als der von Weißkohl.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel fein würfeln und leicht anschwitzen. Die Spitzkohlrauten dazugeben und ebenfalls darin zirka fünf Minuten dünsten.

Danach Sahne gemeinsam mit dem Kümmel zugeben. Deckel auflegen und zirka zehn Minuten leicht köchelnd garen. Den Herd zurückschalten.

Kümmel ist bekannt für seine verdauungsfördernde Wirkung. Die ätherischen Öle regen die Produktion von Magensäften an.

Jetzt die Creme fraîche mit dem Eigelb verrühren und zu den nicht mehr köchelnden Krautfleckerl geben.

Zum Schluss noch mit Zitronen-Abrieb, Salz, Pfeffer, Meerrettich und Muskat abschmecken.

Wer möchte, darf auch einen Schuss Weißwein zugeben. Ein trockener Weißwein gleicht die Säure des Krauts aus und verleiht ihm eine frische Note, während ein lieblicher Wein die Säure etwas mildert.

Zu den Filderkrautfleckerl passen ganz hervorragend die Leberwurstknödel Pfälzer Art.

Jörg Ilzhöfer am 27. August 2025