



Und das nicht nur
zur Winterszeit

Pudelwohl mit Kohl

Anbautipps - Trends
Neuheiten - Rezepte

Herausgeber:

Landwirtschaftskammer Rheinland

Endenicher Allee 60
53115 Bonn

Postanschrift:

Postfach 19 69
53009 Bonn

Telefon: 02 28 / 703 - 0

Fax: 02 28 / 7 03 84 98

E-Mail: info@landwirtschaftskammer.de

Internet: www.landwirtschaftskammer.de

Text, Gestaltung:

Marita Eissing / Claudia Dornbusch / Carola Weber

Gartenbauzentrum Köln-Auweiler
Gartenstraße 11
50765 Köln
Tel.: 02 21 / 53 40 - 200
Fax: 02 21 / 53 40 - 299

Nachdruck oder Vervielfältigung

Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

Bitte beachten Sie:

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein, z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

Landwirtschaftskammer Rheinland

Kohl im eigenen Garten



Kaum eine Pflanzenart ist in ihrer Verwendung so vielseitig wie Kohl. Botanisch umfasst Kohl die Gattung *Brassica* aus der Familie *Cruciferae*, den Kreuzblütlern. Interessant ist die Tatsache, dass man je nach Kohlart ganz unterschiedliche Pflanzenteile verzehrt. Die Kohlrabiknolle ist beispielsweise ein verdickter Stängel, Weiß- und Rotkohlköpfe werden aus Blättern gebildet und Brokkoliröschen bestehen aus Blütenknospen. Aus diesen Knospen entwickeln sich übrigens Samen, die als gesunde und schmackhafte Keimsprossen im Handel angeboten werden.

Neben bekannten Gemüsearten wie Kohlrabi, Weißkohl, Blumenkohl und Brokkoli, gehören auch andere Nutzpflanzen wie Raps und Senf zu dieser Gattung. Im Handel angeboten werden nicht nur Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Weiß- und Rotkohl, Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl, Spitzkohl und Chinakohl, auch Pak-Choi und Steckrüben finden wieder den Weg in die Küche.

Der Anbau

Grundsätzlich kann man alle Kohlarten auch im Garten anbauen, doch manche Pflanzen, wie Blumenkohl, sind anspruchsvoll und gelingen nicht immer zur Zufriedenheit.

Für Anhänger von zartem, jungem Gemüse empfiehlt sich der Anbau der sogenannten „Asia-Gemüse“, wie Pak-Choi, Chinakohl und Stielmus, die man bereits als sehr junge Pflanze sechs Wochen nach der Aussaat ernten kann. Sie lassen sich hervorragend im Wok pfannenrühren. Auch Kohlraben, Grünkohl und Wirsing können gut im Garten angebaut werden. Während Kohlraben mit einer Kulturzeit von 6 bis 8 Wochen (nach der Pflanzung) noch relativ schnell zu ernten sind, muss man bei anderen Kohlsorten wie Brokkoli, Wirsing, Grün-, Weiß- und Rotkohl schon 4 bis 8 Monate von der Aussaat bis zur Ernte warten.

Voraussetzung für ein gutes Gedeihen der Kohlkulturen ist ein nährstoffreicher, durchlässiger Gartenboden und ein sonniger Standort. Da Kohl zu den starkzehrenden Kulturen zählt, ist eine ausreichende Düngung für gutes Wachstum der Pflanzen unbedingt notwendig. Bei organischer Düngung verwendet man 2,5 kg Kompost und 80 g Hornspäne (als Stickstoffdünger) je Quadratmeter. Eine mineralische Volldüngung sollte nur erfolgen, wenn die vorherige Bodenanalyse optimale Werte ergeben hat. Ganz wichtig ist der pH-Wert des Bodens. Er muss bei 6,5 bis 7 liegen. Notfalls muss aufgekalkt werden, da bei niedrigen pH-Werten die Kohlhernie auftritt, eine gefährliche Krankheit der Kohlpflanzen. Zur Vermeidung dieser Krankheit muss unbedingt auch ein Fruchtwechsel erfolgen. Auf diesjährigen Kohlflächen darf erst in vier Jahren wieder Kohl angebaut werden.

Krankheiten und Schädlinge

Kohlhernie

Wer über viele Jahre Kohllarten im Garten anbaut, wird irgendwann auch die Kohlhernie kennen lernen. Kümmerliches Pflanzenwachstum aufgrund verstopfter Leitungsbahnen in den Wurzeln sind die Folge dieser Pilzkrankheit. Gut zu erkennen sind die Verdickungen an den Wurzeln. Da die Pilzsporen bis zu 20 Jahre im Boden überdauern und alle Kreuzblütler (Kohlarten, Radieschen, Rettich, Senf, Kresse, Raps, Ölrettich, kreuzblütige Unkräuter) befallen kann, kommt es im Garten oft zu einer extremen Verbreitung dieser Krankheit. Besonders schnell werden Pak-choi, Chinakohl und Brokkoli befallen. Eine direkte chemische oder biologische Bekämpfung der Kohlhernie ist nicht möglich.

Vorsorglich muss man darauf achten, dass der pH-Wert des Bodens im Neutralbereich (um pH-Wert 7) gehalten wird. Ein lockerer, durchlässiger Boden (den man durch die Zufuhr von Humus verbessern kann), möglichst optimale Kulturbedingungen und ein weiter Fruchtwechsel stärken die Pflanzen und helfen, den Pilz auszurotten. Auch darf man keine kreuzblütigen Gründüngungspflanzen wie Gelbsenf, Ölrettich oder Raps im Gemüsegarten aussäen und Unkräuter aus der Familie der Kreuzblütler müssen sofort entfernt werden. Trotz aller vorbeugenden Maßnahmen kann der Pilz zum Beispiel durch zugekaufte Pflanzen eingeschleppt werden. Tritt er im eigenen Garten auf, sind die genannten vorbeugenden Maßnahmen besonders wichtig. Zu diesen Maßnahmen gehört auch äußerste Hygiene, denn der Pilz kann auch mit Schuhen oder durch Gartengeräte übertragen werden. Befallene Wurzelteile gehören nicht auf den Kompost.

Versuche zeigen, dass die Bekämpfung der Kohlhernie mit Algenkalk besonders effektiv ist. Dafür wird nicht nur der Boden mit Kalk behandelt, sondern auch die Wurzeln der Jungpflanzen. Dazu werden die Wurzelballen der Jungpflanzen 15 bis 30 Minuten lang in einen Brei aus Algenkalk mit Agrar-Bentonit Edasil sowie dem Wildkräuterextrakt SPS getaucht (200 Gramm Algenkalk, 100 Gramm Bentonit und 5 Milliliter SPS in einem Liter Wasser für 100 Quadratmeter). Der Kalk schafft eine Art "Panzer" gegen den kalkunverträglichen Schleimpilz. Deshalb empfiehlt sich diese Tauchbehandlung vor der Pflanzung für alle Kohlarten auch im Hausgarten. Bei der Verwendung von Kalkstickstoff sind unbedingt die Warnhinweise auf der Packung zu beachten, da unsachgemäße Verwendung zu Pflanzenschäden und gesundheitlichen Schäden beim Menschen führen können!

Kleine Kohlflye

Der gefährlichste Kohlschädling ist die Kleine Kohlflye, die Ähnlichkeit mit der Stubenfliege hat. Sie tritt mit ihrer ersten Generation je nach Witterung im April / Anfang Mai, zur Zeit der Rosskastanienblüte auf. Etwa 8 – 10 Tage später beginnt die Eiablage an den Wurzelhälsen der jungen Kohlpflanzen. Aus den Eiern entwickeln sich kleine weißlich-gelbe Maden, die sich in die Wurzeln der jungen Kohlpflanzen einfrassen und sie erheblich schädigen. Ab Mai welken die jungen Pflanzen und die Blätter verfärben sich bleigrau. Bis Ende August treten noch zwei weitere Generationen des Schädlings im Garten auf. Die Maden der letzten Generation verlassen die Wurzeln der Kohlpflanzen, um sich im Boden zu verpuppen und

so den Winter zu überdauern. Da die Kleine Kohlflye ihre Eier auch an kreuzblütigen Unkräutern wie dem Hirtentäschel oder Gründüngungspflanzen wie Raps oder Senf ablegt, ist auf mechanische Unkrautbekämpfung und Vermeidung von kreuzblütigen Gründüngungspflanzen besonderer Wert zu legen.

Laufkäfer, Gallwespen und Schlupfwespen sind **die natürlichen Feinde** der Kleinen Kohlflye und können ihren Bestand erheblich einschränken. Damit sie sich im Garten ansiedeln, sollte man ihnen Lebensraum und Nahrung bieten. Nahrungsquelle für erwachsene Nutzinsekten sind Pollen und Nektar verschiedener Pflanzen. Im Handel sind heute fertige Saatgutmischungen als Nützlingswiese erhältlich, doch man kann sich seine Mischung natürlich auch selbst herstellen. Die einjährige Mischung kann beispielsweise bestehen aus: Dill, Buchweizen, Phacelia, Borretsch, Ringelblumen, Kornblumen, Cosmea, Bechermalve, Kapuzinerkresse, Schleierkraut, Erbse, Sonnenblumen. Neben diesen biologischen Bekämpfungsmitteln kann man aber auch mit mechanischen Methoden gegen die Schädlinge vorgehen.

Die **beste vorbeugende Maßnahme** ist das Auslegen von Gemüsefliegennetzen. Sie werden nach der Pflanzung über die Beete gezogen, an allen Seiten in die Erde eingegraben und beugen so der Eiablage vor. Auch Kohlschaben, Kohleulen und Kohlweißling lassen sich durch Gemüsefliegennetze gut bekämpfen.

<http://privat.schlund.de/g/gemuse/reggemb.htm>
<http://www.mediatime.ch/gemuese/>

Kohl in der Küche



Von Spitzenköchen wiederentdeckt

Kohl gibt es in vielen Sorten, Größen und Geschmacksrichtungen, von den kleinen Rosenkohlröschen bis zu den gewichtigen Weiß- und Rotkohlköpfen, von den knolligen Kohlrabi bis zum blumenförmigen Broccoli oder Blumenkohl. Für jeden Geschmack ist etwas dabei, von deftig-würzig bis mild.

Lange Zeit galt Kohl als das "Arme-Leute-Essen", doch inzwischen stellt er in der modernen, leichten Küche eine kulinarische Herausforderung dar. Längst haben die Sterne-Köche unsere heimischen Kohlarten wieder auf ihre Speisekarten gesetzt.

Und das zu Recht, denn unser Kohlgemüse verdient es, dass wir ihm etwas mehr Beachtung schenken. Kohl ist ein wertvolles, schmackhaftes, zumeist preisgünstiges und überaus vielseitig verwendbares Gemüse. Aus dem gesunden Gemüse lassen sich schnell und einfach interessante Suppen, leckere Aufläufe, pikante

Torten oder raffinierte Salate zubereiten. Natürlich hat Kohl auch seinen Platz in der traditionellen Küche, die sich wieder steigender Beliebtheit erfreut: Kenner wissen die Kohlroulade zu schätzen und was wäre der Sauerbraten ohne Rotkohl?

Voller innerer Werte

Früher versorgten sich die Menschen im Winter durch Kohl mit Vitamin C. Besonders hoch ist der Gehalt an Vitamin C in Grünkohl, Rosenkohl und Broccoli. Außerdem sind alle Kohlsorten gute Lieferanten von A- und B- **Vitaminen und Mineralstoffen** wie Eisen, Calcium, Phosphor, Natrium und Magnesium.

Darüber hinaus liefern sie **sekundäre Pflanzenstoffe**. Diese Stoffe sind wahre "Allround-Künstler". Sie stärken das Abwehrsystem, senken hohen Blutdruck sowie den Cholesterinspiegel und sollen sogar vorbeugend gegen Krebserkrankungen wirken. Zudem bringen die Kohlarten mit ihrem hohen **Ballaststoffgehalt** den Darm in Schwung, daher hat Kohl einen positiven Einfluss bei Darmträgheit und anderen Darmstörungen. Außerdem sorgen die Ballaststoffe für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Damit die wertvollen Stoffe bei der Zubereitung möglichst erhalten bleiben, gilt auch für Kohl: **schonend garen** und nicht - wie früher üblich - stundenlang kochen.

Zum Schluss noch ein Tipp: Es lohnt sich, das saisonale Angebot zu beachten. Dann ist nämlich die Auswahl groß, der Preis niedrig und die Qualität erstklassig.

Und jetzt ran an den Kohl!

Jede unserer heimischen Kohlarten hat etwas Besonderes. Auf den folgenden Seiten finden Sie "Steckbriefe" mit ausführlichen Beschreibungen zu den einzelnen Kohlarten und eine Vielzahl leckerer Rezepte von "ganz einfach" bis "raffiniert".



Auf vielen rheinischen Höfen können Sie Kohl und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte beim Erzeuger einkaufen. Einen Bauernhof, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter "Online auf den Bauernhof" bei:

www.landwirtschaftskammer.de

So lecker schmeckt

Kohl

Unsere heimischen Kohlarten in
13 Steckbriefen und 34 Rezepten



Steckbrief Blumenkohl	11
Blumenkohl aus dem Tontopf	12
Blumenkohl mit Sahne-Käse-Soße	13
Blumenkohl-Cremesuppe	14
Steckbrief Brokkoli	15
Brokkoli-Fisch-Terrine	16
Brokkoli-Quiche	17
Brokkoli-Salat mit Putenfleisch	18
Steckbrief Chinakohl	19
Chinakohl-Eintopf	20
Chinakohl-Salat mit Obst	21
Steckbrief Grünkohl	22
Rahm-Grünkohl "rheinisch"	23
Grünkohl-Suppe	24
Grünkohl-Eintopf	25



Steckbrief Jaroma - Kohl	27
Gefüllte Jaromakohl-Bällchen	28
Jaromakohl-Salat	29
Steckbrief Kohlrabi	30
Kohlrabi-Cremesuppe	31
Kohlrabi-Lasagne	32
Steckbrief Pak-Choi	33
Pak-Choi mit mariniertem Schweinefleisch	34
Pak-Choi-Gratin	35
Steckbrief Rosenkohl	36
Rosenkohl-Auflauf	37
Rosenkohl-Eintopf	38
Rosenkohl-Suppe	39
Steckbrief Rotkohl	40
Rotkohl-Auflauf	41
Rotkohl-Früchte-Salat	42
Warmer Rotkohl-Salat	43
Steckbrief Spitzkohl	44
Spitzkohl mit Schweinefilet	45
Spitzkohl-Salat	46
Kabeljaufilet im Spitzkohlmantel	47



Steckbrief Stielmus (Rübstiel)	48
Stielmus-Eintopf	49
Stielmus-Gratin	50
Steckbrief Weißkohl	51
Bigosch	52
Rote Kohlsuppe mit Mettklößchen	53
Karamelisiertes Weißkohl-Gemüse	54
Steckbrief Wirsing	55
Wirsing-Salat	56
Wirsing-Rouladen mit Fisch	57
Wirsing mit Hackfleisch und Äpfeln	58

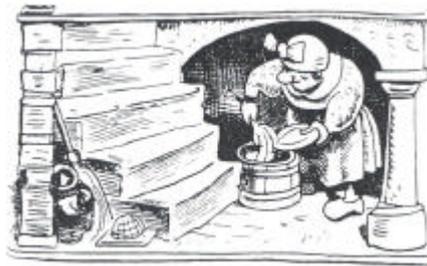


Kohl ist Kult!

Weltgeschichte ohne Sauerkraut gar nicht denkbar

"Krauts" wurden die Deutschen früher genannt. Was - gerade nach den Weltkriegen - als abfällige Bezeichnung gedacht war, beschrieb eigentlich eine Vorliebe, nämlich die **Liebe der Deutschen zum gesäuerten Weißkohl**, dem "Sauerkraut". Man denke nur an Wilhelm Busch, der dem Sauerkraut in seinem "Comic" Max und Moritz ein Denkmal setzte:

Eben geht mit einem Teller
Witwe Bolte in den Keller,
dass sie von dem Sauerkohle
eine Portion sich hole,
wofür sie besonders schwärmt,
wenn er wieder aufgewärmt.



Dabei befinden wir uns in sehr guter Gesellschaft, denn das äußerst gesunde Gemüse wurde schon im Altertum gegessen. Der **Bau der chinesischen Mauer** vor über 2000 Jahren wäre ohne Sauerkraut gar nicht möglich gewesen. Übrigens waren es die Chinesen, die die Milchsäurekonservierung von Weißkohl erfanden.

Sowohl griechische als auch römische Ärzte und Naturheilkundler sammelten Erkenntnisse über gesäuerten Kohl, der seinerzeit eher als Heil-, denn als Nahrungsmittel galt. Im ausgehenden Mittelalter befassten sich in Deutschland zuerst die **Mönche** mit der Sauerkrautbereitung. Für die Wintermonate und vor allem für die Fastenzeiten machten sie den Kohl, den sie in den Klostergärten anbauten, haltbar.



Besonders die **mittelalterliche Schifffahrt** schätzte das sehr Vitamin-C-haltige Sauerkraut als wichtiges Nahrungs- und Heilmittel. Ohne Sauerkraut hätte **Kolumbus** Amerika nicht entdeckt, denn seine Seeleute wurden dank des Gemüses vor der "Geißel des Meeres" geschützt, nämlich vor "Skorbut". Diese Krankheit wird durch Vitamin-C-Mangel ausgelöst.

Im Jahre 1496 verlor der Weltumsegler **Vasco da Gama** 19 Mann seiner Besatzung durch Skorbut, weitere 30 erkrankten schwer. "Bei den meisten unserer Matrosen schwoll das Zahnfleisch im Ober- und Unterkiefer so sehr an, dass sie nicht mehr essen konnten", schrieb er in sein Bordbuch.

Auch wenn man zu jener Zeit noch nichts über Vitamine wusste, hatte die Erfahrung gezeigt, dass Sauerkraut auf langen Seefahrten das fehlende Obst und Gemüse ersetzte. Es war auf dem Speisezettel der Seefahrer der absolute Hit. Der Weltumsegler **James Cook** nahm zum Beispiel auf seiner 2. Weltumseglung auf seinen Schiffen 60 Tonnen Sauerkraut mit. Nicht ein einziger Matrose erkrankte an Mangelerscheinungen.

Steckbrief Blumenkohl



Blumenkohl wird je nach Region auch als Karfiol, Käsekohl, Italienischer Kohl, Blütenkohl oder Traubenkohl bezeichnet.

Blumenkohl ist ganzjährig erhältlich. Die Hauptsaison reicht von Mitte Mai bis Anfang November. Unter Lichtabschluss, durch rechtzeitiges Abdecken mit den Blättern, bleibt die "Blume" schneeweiß. Bei Lichteinfall verfärbt sie sich gelblich. Die Farbveränderung hat auf Qualität und Nährwert aber keinen Einfluss. Die Blumenkohlköpfe werden mit oder ohne grünes Blattwerk angeboten. Man sollte allerdings die Köpfe mit Grünzeug bevorzugen, dann die nicht zu harten Stängel und Blätter - besonders die zarten Blätter zwischen den Röschen – sind ein vitaminreiches Grün, das sich ausgezeichnet zu Gemüsen und Suppen verwenden lässt.

Blumenkohl - gut bekömmlich und frisch am besten

Wegen seiner zarten Struktur ist Blumenkohl besonders leicht verdaulich. Außerdem ist er energiearm: 100 Gramm enthalten weniger als 30 kcal/125 kJ. Er ist kohlenhydratarm und besonders reich an Vitamin K (300 mg/100 g - wichtig für die Blutgerinnung). Er enthält aber auch verhältnismäßig viel Vitamin C und wichtige Mineralstoffe, besonders Kalium (330 mg pro 100 g).

Blumenkohl hält sich am besten, wenn er ungewaschen als ganzer Kopf (evtl. im perforierten Plastikbeutel) im Gemüsefach des Kühlschranks oder lichtgeschützt im kühlen Keller aufbewahrt wird (die grünen Blätter vorher entfernen).

Gegarter Blumenkohl muss möglichst schnell verzehrt werden. Blumenkohl eignet sich gut zum Einfrieren. Er wird dazu in Röschen zerteilt und 3 Minuten blanchiert. Auch lässt er sich gut sauer einlegen.

Blumenkohl - vielseitig verwendbar und wohlschmeckend

Vor der Zubereitung sollte der Blumenkohl gut gewaschen werden. Dazu entfernt man zunächst die allenfalls noch anhaftenden Blätter. Zum Garen lässt man die Blume ganz oder zerteilt sie in Röschen. Um eventuell vorhandene Schädlinge zu entfernen, legt man den Blumenkohl mit dem Strunk nach oben für ein paar Minuten in kaltes Salzwasser. Wird der Blumenkohl im ganzen gegart, sollte der Strunk kreuzweise eingeschnitten werden, damit er gleichzeitig mit den Röschen gar ist. Etwas Zitronensaft im Kochwasser mindert den Kohlgeruch und bewahrt dem Blumenkohl die weiße Farbe.

Er schmeckt gekocht, geschmort, gratiniert (überbacken) und kommt als Gemüsebeilage, in Aufläufen, als Salat (auch roh), als Sauerprodukt oder als Hauptgericht mit einer hellen Soße auf den Tisch.

Grüner Blumenkohl - Romanesco

Im Gemüsesortiment taucht immer häufiger ein grüner Blumenkohl auf, genannt Romanesco. Diese Variante wird auch als "Minarettkohl" oder "Türmchenblumenkohl" bezeichnet, weil die einzelnen Röschen die Form spitzer Türmchen haben. In seinen Eigenschaften und Inhaltsstoffen gleicht er dem weißen Blumenkohl. Weil die Röschen eine so schöne Form haben, ist der ganze gegarte Romanescokopf – auf einer Platte serviert – ein echter Augenschmaus.

Blumenkohl aus dem Tontopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



1		Blumenkohl	putzen, in Röschen teilen, waschen.
300	g	Tomaten	überbrühen, häuten, vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.
1/2		Brötchen	in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken.
1	kleine	Zwiebel	schälen, würfeln.
400	g	Hackfleisch (halb und halb)	
1		Ei	
		Salz, Pfeffer	Aus den Zutaten einen Hackfleischteig herstellen.
			Die Blumenkohlröschen in den gewässerten Tontopf legen, Hackfleisch darauf verteilen. Die Tomatenstückchen darüber geben, mit
		Salz	und
50	g	geriebener Gouda	bestreuen, mit
30	g	Butterflöckchen	belegen.
			Tontopf schließen, auf den Rost (unterste Schiene) stellen. Backofen auf 220°C schalten und den Blumenkohl 60 Minuten garen.

Dazu Kartoffelpüree reichen.

Tipp: Statt der Tonform eine Auflaufform nehmen und mit Alufolie abdecken.

Blumenkohl mit Sahne-Käse-Soße

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1/2		Zitrone	auspressen und den Saft mit
1	TL	Salz	und
1	Prise	Zucker	in
1/2	Liter	Wasser	aufkochen.
1		Blumenkohl	putzen, in kleine Röschen teilen, waschen, hinzufügen. Bei milder Hitze ca. 8 Minuten bissfest garen.
Sauce:			
1/8	Liter	Milch	und
1/8	Liter	Sahne	aufkochen.
300	g	Blauschimmelkäse	hinzufügen, unter Rühren schmelzen, mit
		schwarzer Pfeffer (aus der Mühle) frisch geriebene Muskatnuss	und
		Salz	würzen, mit
		Zitronensaft	abschmecken.
			Blumenkohl mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen, auf eine Platte geben, Käse-Sahne-Sauce darüber gießen.
1/2	Bund	Kerbel	waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, über den Blumenkohl streuen, sofort servieren.

Dazu Rühreier mit Schinken und Kartoffeln reichen.

Blumenkohl-Cremesuppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1	kleiner	Blumenkohl	in Röschen teilen, waschen, ca. 10 Minuten in
3/4	Liter	Gemüsebrühe (Instant oder aus dem Glas)	kochen, danach herausnehmen und abtropfen lassen.
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen,
20	g	Mehl	5 Minuten darin anschwitzen, mit der Gemüsebrühe schluckweise unter Rühren auffüllen. Kurz aufkochen lassen, zur Seite stellen. Zwei Drittel des Kohls in die Brühe geben, pürieren.
1/4	Liter	süße Sahne	mit
1		Eigelb	verrühren, die Suppe damit legieren. Die zurückgebliebenen Blumenkohlröschen in die Suppe geben, mit
1	Prise	Salz Zucker frisch geriebene Muskatnuss Petersilie	und abschmecken, kurz erhitzen. fein hacken und darüber streuen, sofort servieren.

Steckbrief Brokkoli



Brokkoli wird je nach Region auch als Spargelkohl, Bröckelkohl, Sprossenbrokkoli oder als grüner Blumenkohl bezeichnet.

Brokkoli ist ein Verwandter des Blumenkohls. Auch hier essen wir die Blütenknospen. Anders als beim Blumenkohl wachsen die kräftig blaugrünen Brokkoliröschen nicht zu einem geschlossenen Kopf zusammen, sondern sitzen auf mehr oder weniger locker verzweigten Stielen.

Brokkoli erhalten Sie über das ganze Jahr, Hochsaison hat er bei uns von Juni bis Oktober.

Brokkoli - der grüne Schutzschild

Brokkoli ist ein besonders wertvolles Gemüse. Er ist reich an Karotin, den Vitaminen B₁, B₁₂ und C und an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Phosphor. Die im Brokkoli enthaltenen bioaktiven Pflanzenstoffe werden als sehr gesundheitsfördernd angesehen. Daneben hat Brokkoli einen hohen Anteil an verdauungsfördernden Ballaststoffen. Brokkoli ist kalorienarm: pro 100 Gramm nur 24 Kilokalorien bzw. 100 Kilojoule. Brokkoli ist leicht bekömmlich und wegen seines herzhaften, spargelähnlichen Geschmacks sehr beliebt.

Beim **Einkauf** ist unbedingt darauf zu achten, dass Brokkoli immer dunkelgrün bis violett aussieht. Gelbliche Verfärbungen an den Köpfen zeigen, dass er zu blühen anfängt, und blühende Köpfe büßen erheblich an Geschmack ein. Brokkoli sollte möglichst sofort zubereitet werden. Heben Sie lose Ware nicht länger als 2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks auf, danach welkt er schnell. In Folie eingeschlagen hält sich Brokkoli länger frisch, deshalb wird er manchmal auch gleich verpackt angeboten.

Brokkoli - zum "Zerkochen" viel zu schade

Brokkoli vor dem Garen sorgfältig putzen. Dazu schneidet man die dicken Blätter und die Schnittstelle der Stängel ab und zieht die Haut von den dicken Stängeln nach oben hin ab. Die Röschen werden kalt gewaschen.

Wegen der etwas längeren Garzeit werden die Stängel kurz vorgegart, anschließend die Röschen und zum Schluss die feinen Blätter zugegeben. Die Garzeit beträgt nur etwa 6 Minuten, sonst wird er zu weich und zerfällt. Gibt man den Brokkoli nach dem Garen kurz in kaltes Wasser, behält er seine schöne grüne Farbe.

Brokkoli eignet sich prima als Dip-Gemüse. Mit einer hellen Soße schmeckt er als Gemüsebeilage oder als Hauptgericht. Außerdem wird er für Suppen, Eintöpfe, Nudelgerichte sowie Quiches & Co. verwendet.

Brokkoli-Fisch-Terrine

Für 10 bis 12 Personen
als Vorspeise

raffiniert



500	g	Brokkoli	putzen, waschen, in Röschen teilen.
1/2	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	zum Kochen bringen, Röschen darin 5 Minuten bissfest garen, im kalten Wasser abschrecken, abtropfen und erkalten lassen.
10		geräucherte Forellenfilets	häuten, 8 davon im Mixer pürieren.
9	Blatt	weiße Gelatine	einweichen, in
1/4	Liter	trockener Weißwein	auflösen, unter das Fischmus rühren.
3/8	Liter	süße Sahne	steif schlagen, unterheben. Fischfarce abschmecken. Eine Kastenform einölen, mit Fischhäuten auskleiden. Die Hälfte der Farce einfüllen, Brokkoliröschen kopfüber hineinsetzen, übrige Farce darüber streichen. Restliche Fischfilets obenauf legen und leicht andrücken, Terrine zugedeckt ca. 2 - 3 Stunden kühl stellen.
		Salat Tomaten	Terrine stürzen, portionsweise mit und garnieren.

Dazu Toast und Butter reichen.

Brokkoli-Quiche

braucht etwas Zeit



250	g	Mehl	Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen, 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
1		Ei	
1	Prise	Zucker	
1/2	TL	Salz	
125	g	Butter	
750	g	Brokkoli	putzen, waschen, in Röschen teilen.
1		Knoblauchzehe	schälen, halbieren, mit
1	Liter	Wasser	zum Kochen bringen, den Brokkoli ca. 5 Minuten darin kochen, danach auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
200	g	Kasseleraufschnitt	in Streifen schneiden. Mürbeteig ausrollen, Boden und Rand einer Springform (Ø 26 cm) mit der Teigplatte auslegen. Brokkoli auf den Teig verteilen, Kasselerstreifen darüber geben.
2		Eier	mit
200	g	Sahne	verquirlen.
75	g	geriebener Emmentaler	unterrühren, mit
		Salz, Pfeffer	und
		frisch geriebene Muskatnuss	würzen. Eiersahne über die Füllung geben und bei 200°C ca. 50 Minuten backen.

Brokkoli-Salat mit Putenfleisch

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



800	g	Brokkoli	putzen, waschen, in Röschen teilen. Die Stiele abschneiden, schälen, in gleich große Stücke schneiden und in
1	Liter	Salzwasser	4 Minuten bissfest garen. Röschen hinzufügen und alles 5 Minuten garen. Brokkoli auf ein Sieb geben, im eiskalten Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.
2	El	Öl	erhitzen,
1		Zwiebel	schälen, würfeln, darin andünsten
200	g	Puten- oder Hähnchenschnitzel	waschen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dazugeben, ca. 4 Minuten braten. Fleisch mit
		Salz und Pfeffer	würzen.
2	El	Walnussöl	mit
2	El	Zitronensaft	und
150	g	Vollmilchjoghurt	mischen, mit den Putenfleischwürfeln unter den Brokkoli heben.
8		Walnuskerne	grob hacken und über den Salat streuen.

Als Abendessen mit Vollkornbrot reichen.

Steckbrief **Chinakohl**



Chinakohl wird je nach Region auch als Pekingkohl, Blätterkohl oder als Kochsalat bezeichnet.

Mit den europäischen Kohllarten ist er nur am Rande verwandt. Chinakohl wird das ganze Jahr über angeboten, die Hauptsaison ist von August bis Februar, überwiegend aus dem Freilandanbau.

Chinakohl wird meist in länglichen Kopfformen angeboten. Je nach Sorte ist seine Farbe hellgrün oder gelblich-weiß. Er hat - ähnlich wie Wirsing - gewellte Blätter mit breiten Blattrippen, die Blätter liegen dicht übereinander. Er ist knackig und hat einen sehr milden Geschmack. Erntefrische Köpfe haben ein Gewicht zwischen 800-2000 Gramm.

Energiearm und sparsam

Chinakohl ist reich an Vitaminen. Sein Gehalt an Senfölen macht ihn besonders bekömmlich und verdauungsfördernd. Sein Energiegehalt ist äußerst gering: 100 g enthalten nur 11 kcal / 45 kJ.

Chinakohl hat kaum Abfall, da er meist küchensauber - in Klarsichtfolie verpackt - angeboten wird. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt er bis zu 10 Tagen knackig frisch. Ein Kopf braucht daher nicht unbedingt auf einmal zubereitet zu werden.

Chinakohl – knackig, mild und maßvoll exotisch

Bei der Vorbereitung nimmt man die äußeren Blätter ab, schneidet unten vom Strunk eine dünne Scheibe ab und nimmt jeweils so viele Blätter ab, wie für ein Gericht notwendig sind.

Chinakohl schmeckt als Salat oder Rohkost ebenso gut wie als gedünstetes Gemüse. Bei der Zubereitung als Salat schneidet man die Blätter der Länge nach durch und dann in etwa 1 cm breite Streifen. Er bleibt über Stunden noch knackig und frisch.

Als Gemüse wird Chinakohl nur etwa 8 Minuten gegart und dann je nach Geschmack kräftig gewürzt. Ob als Beilage zu Fleisch oder Fischgerichten, als Suppe, Gratin oder Torte (Quiche) – er ist immer ein Genuss.

Chinakohl - Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

lässt sich gut
vorbereiten



750	g	Schweinefleisch (aus der Keule)	in große Würfel (Gulasch) schneiden.
50	g	Butterschmalz	erhitzen, Fleisch portionsweise unter Wenden anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Fleisch herausnehmen.
100	g	Zwiebeln	schälen, würfeln,
1		rote Paprikaschote	waschen, würfeln und
200	g	Champignons	putzen, alles unter Wenden im Bratfett kräftig anbraten. Das angebratene Fleisch zugeben, mit
		Salz, Pfeffer	
3	El	Sojasauce	und
1	Tl	frisch gemahlener Koriander	würzen. Eintopf zugedeckt 30 Minuten bei milder Hitze garen.
750	g	Chinakohl	putzen, waschen, in mittelfeine Streifen schneiden. Nach 30 Minuten zum Fleisch geben.
1/8	Liter	Fleischbrühe	angießen. Den Eintopf zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 20 Minuten schmoren, dabei gelegentlich umrühren.
1	große	Kartoffel	waschen, schälen, reiben, zum Binden unter den Eintopf rühren. Eintopf evtl. nachwürzen.

Dazu Salzkartoffeln reichen.

Chinakohl-Salat mit Obst

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



400	g	Chinakohl	putzen, waschen, in 1/2 cm breite Streifen schneiden.
1		Apfelsine	schälen, Spalten lösen, in dünne Scheiben schneiden.
1		Apfel (150 g) z. B. Berlepsch oder James Grieve	waschen, mit Schale in feine Streifen schneiden.
150	g	blaue Weintrauben	waschen, halbieren, entkernen.
20	g	Walnusskerne	grob hacken.
Sauce:			
60	g	saure Sahne	
60	g	Joghurt	
2	El	Zitronensaft	
1	TI	Zucker	
1	Prise	Curry	
1	Prise	Salz	Zutaten miteinander verrühren. Chinakohl und Obst unterheben. Nüsse darüber streuen.

Als Vorspeise auf einem Salatblatt reichen.

Steckbrief Grünkohl



Grünkohl wird je nach Region auch als Braunkohl, Federkohl, Krauskohl, Blätter- oder Winterkohl bezeichnet.

Grünkohl ist ein Blattkohl mit großen, länglichen und krausen Blättern, die nicht zu einem Kopf ausgebildet werden. Er braucht Kälte, denn dadurch wird die in den Blättern enthaltene Stärke in Zucker umwandelt und so der Geschmack gemildert. Zugleich wird durch die Kälteeinwirkung das Zellgewebe lockerer und der Kohl damit bekömmlicher.

Ein typisch deutsches Gemüse

Grünkohl war früher ein wichtiges Gemüse für die Vitamin C-Versorgung im Winter. Seit dem Mittelalter ist er in Deutschland überall vertreten und heute noch bei vielen als deftige Kost beliebt.

Von allen Kohllarten ist er der eiweißreichste und enthält am meisten Calcium. Nach den Möhren ist er der wichtigste Vitamin A- und nach dem Paprika der größte Vitamin C-Spender. Leider geht durch die meist zu lange Garzeit einiges vom Vitamin C verloren. Grünkohl ist nicht so gut verdaulich wie andere Kohllarten.

Als ganze Staude ist Grünkohl heute so gut wie gar nicht mehr auf dem Markt. Vielmehr wird der Kohl gleich nach der Ernte von Hand geputzt und in Beutel verpackt, die dann so rasch wie möglich in den Handel kommen. Zu lange gelagerte Ware erkennt man an den gelben, welken Blättern. Im Kühlschrank ist der Grünkohl bis zu einer Woche lagerfähig.

Grünkohl liebt Fett

Wer Grünkohl ungeputzt in Form von Köpfen kauft, muss mit einer Abfallmenge von 50% rechnen. Die Blätter werden abgetrennt und zerteilt und sollten bei mehrmaligem Wasserwechsel gut gewaschen werden, denn an den krausen Blättern haften oft Sand und Erde. Vorgeputzter Grünkohl braucht nur noch gründlich gewaschen zu werden.

Die gebräuchlichste Form der Zubereitung ist folgende: den Kohl in reichlich Salzwasser blanchieren, dann gut ausdrücken und grob oder fein hacken. Anschließend wird er nach dem jeweiligen Rezept weiterverarbeitet. Die verzehrsfertige Portion pro Person beträgt 200 Gramm.

Fett hebt bekanntlich den Geschmack, und das braucht der Grünkohl zu seiner optimalen Geschmacksentfaltung. Deshalb wird in vielen Rezepten Speck zugefügt, denn neben dem Fett ist es der leichte Rauchgeschmack, der dem Grünkohl ein besonderes Aroma verleiht.

Rahm-Grünkohl "rheinisch"

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



800	g	Kartoffeln	waschen, schälen, würfeln, mit
1000	g	Grünkohl (geputzt)	in
1/2	Liter	Brühe	30 Minuten garen lassen.
30	g	Gänseschmalz	schmelzen.
100	g	magerer Speck	in Würfel schneiden,
2		Zwiebeln	schälen, würfeln, mit dem Speck in dem Schmalz anrösten.
25	g	Mehl	mit
1/8	Liter	Sahne	verrühren, in das Gemüse geben, kurz aufkochen lassen, mit
		Salz, Pfeffer geriebene Muskat- nuss	und
1	TI	Senf	abschmecken.
			Geröstete Zwiebel-Speckmasse unter das Gemüse mischen.

Dazu Kasseler oder Mettwurst reichen.

Grünkohl-Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



500	g	Grünkohl	von den Stielen befreien, waschen, in feine Streifen schneiden.
100	g	Schinkenspeck	würfeln, in
1	EI	Öl	erhitzen, anbraten.
1		Zwiebel	schälen, würfeln, zum Speck geben, glasig dünsten. Grünkohlstreifen dazugeben, unter Wenden zusammenfallen lassen.
1	Liter	Fleischbrühe	Mit auffüllen, zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.
		Salz, Pfeffer, Majoran	Mit und
		frisch geriebene	
		Muskatnuss	würzen, mit
100	g	Crème fraîche	verfeinern.

Dazu gebratene Mettbällchen oder Würfel von gekochtem Kasseler reichen.

Grünkohl-Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas Zeit



2		Zwiebeln	schälen und würfeln.
1	Bund	Suppengemüse	putzen, in feine Würfel schneiden.
2	El	Öl	erhitzen, das Wurzelgemüse darin andünsten.
1	kg	Rippchen	
2		Lorbeerblätter	
2	TI	Oregano	
2		Gewürznelken	
2	TI	Korianderkörner	und
1	TI	Salz	mit
1,5	Liter	Wasser	aufgießen, zugedeckt ca. 60 Minuten köcheln, bis die Rippchen gar sind.
600	g	geputzter Grünkohl	5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen, gut ausdrücken, fein hacken.
500	g	Möhren	und
1	Stück	Knollensellerie	putzen, in kleine Stückchen schneiden.
			Das Fleisch aus dem Topf nehmen, die Brühe durch ein Sieb gießen und wieder in den Topf zurückfüllen. Grünkohl, Möhren und Sellerie zufügen und etwa 20 Minuten garen.
			Das Schweinefleisch von den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden.
			bitte wenden →

250		rohe, weiche Mettwurst	aus der Pelle drücken, zu kleinen Klößchen formen.
100	g	Hafergrütze	Das Schweinefleisch und unter den Eintopf ziehen. Die Mettklößchen oben auflegen und alles zusammen noch 10 bis 15 Minuten garen, dabei nicht umrühren. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln reichen.

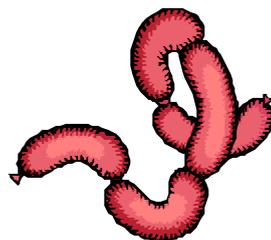
Ein Blick über den Gartenzaun:

Die Ostfriesen und ihr Grünkohl

Weil er nur geringe Ansprüche an den Boden stellt und einen hohen Gehalt an Vitamin C hat, wurde Grünkohl als Wintergemüse vor allem im Norden angebaut. Dort gibt es Gemeinden, die noch immer jährlich ihren "Kohlkönig" wählen.

Auch heute gibt es in Ostfriesland wohl kaum einen Nutzgarten, in dem nicht Grünkohl steht. Wegen seiner dort besonders hoch wachsenden Blätter und der ausgefransten Form nennen ihn die Einheimischen auch "Ostfriesische Palme".

Ein ostfriesisches Nationalgericht ist "Grünkohl mit Pinkel". Das hört sich zunächst anrühlich an, ist es aber keineswegs. Die Pinkel ist eine herzhafte Grützwurst, die zusammen mit geräuchertem Bauchfleisch im Grünkohl Gemüse gekocht wird. Dazu gibt es Salzkartoffeln, die meist schon untergemischt sind. Genau das Richtige für kalte Wintertage!



Steckbrief

Jaroma-Kohl



Flach wie ein Ufo

Vielleicht ist Ihnen in letzter Zeit beim Einkauf ein seltsam länglicher Kohlkopf aufgefallen, der durch seine flache Form an ein Ufo erinnert. Dieser Weißkohl-Urtyp, dessen Abstammung bis ins 16. Jahrhundert zurückgeht, wird jetzt auch auf rheinischen Äckern angebaut und auf dem Markt oft als "Jaroma-Kohl" angeboten. Da die Blätter leicht und locker übereinanderliegen, hat dieser flache, runde Kohl ein geringes Gewicht.

Mild und vielseitig

Jaroma-Kohl ist wie alle Kohlarten energiearm und reich an Ballaststoffen. Dem Gemüse wird eine gute Verträglichkeit bestätigt, weil er nicht bläht. Beim Kochen entsteht kein lästiger Kohlgeruch. Vom Geschmack her ist er mit dem Spitzkohl vergleichbar, er ist mild und leicht süßlich. Die Blätter sind weich, dünn und bissfest. Der Aufwand für die Vor- und Zubereitung ist sehr gering und die Ergiebigkeit hoch. Ob als Frischkost oder Gemüse, Jaroma-Kohl ist vielseitig zu verwenden. Im Kühlschrank des Gemüsefaches kann der Kohl bis zu 6 Tage aufbewahrt werden.

Gefüllte Jaromakohl-Bällchen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



1	kg	Jaroma-Kohl	Strunk herauslösen, waschen, 12 Blätter ablösen, 2 Minuten blanchieren, restlichen Kohl fein schneiden.
Für die Füllung:			
100	g	Möhren	waschen, schälen, fein würfeln.
1	Bund	glatte Petersilie	waschen, trocken tupfen, hacken.
100	g	gekochter Schinken	würfeln.
150	g	Kräuterfrischkäse	
50	g	gehackte Mandeln	
2		Eigelb	
		Salz	und
		Pfeffer	Alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.
			Jeweils 2 Kohlblätter übereinander legen und die Füllung darauf verteilen. Die Blätter zusammenklappen und leicht in Bällchenform drücken.
30	g	Butter	schmelzen, Kohlstreifen zugeben und 2 Minuten dünsten. Mit würzen.
		Salz und Pfeffer	
100	ml	Gemüsefond	und
100	ml	Sahne	zufügen, abschmecken. Die Jaromakohl-Bällchen mit der Nahtseite nach unten darauf setzen und alles zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

Dazu Kartoffelpüree reichen.

Jaromakohl-Salat

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



Für die Marinade:

150	g	Joghurt	
2	El	Schmand	
3	El	Zitronensaft	
1/2	TI	Salz	
1/2	TI	Zucker	
1	Prise	Pfeffer	Zutaten miteinander verrühren, abschmecken.
1	kleiner	Jaroma-Kohl (ca. 500 g)	waschen, vierteln, in feine Streifen schneiden, mit der Marinade vermengen.
1		Apfel (z. B. Elstar)	
1		Birne	und
1		Mandarine	schälen, würfeln, sofort mit dem Salat mischen, ca. eine Stunde durchziehen lassen.
50	g	Walnusskerne	hacken und mit
1	El	Kürbiskerne	vor dem Servieren vorsichtig unterheben.

Tipp: Jaromakohl-Salat als Vorspeise reichen. Dazu passt Baguette.

Steckbrief Kohlrabi



Kohlrabi wird je nach Region auch als Oberrübe oder Oberkohlrabi bezeichnet. Bei dieser Kohlart bildet sich über der Erde am Wurzelhals unterhalb des Blattansatzes eine etwa apfelgroße Knolle. Genau wie Grünkohl ist diese Knolle ein typisch deutsches Gemüse, was sich u.a. daran zeigt, dass der Name "Kohlrabi" auch in andere Sprachen übernommen wurde.

Kohlrabi wird fast das ganze Jahr über angeboten, die Haupternte vom Freiland ist von Juni bis September. Je nach Sorte gibt es weiße (zartgrüne) und blaue oder violette Kohlrabiknollen. Geschmacksunterschiede gibt es durch die Art des Anbaues. Treibhauskohlrabi schmeckt zarter und milder, Freilandkohlrabi deftiger und würziger.

Gesundes Blattwerk

Kohlrabi ist besonders reich an den Vitaminen C, B₁ und B₂. Auch sein Kalium- und Calciumgehalt sind beträchtlich. Die Blätter sind ernährungsphysiologisch wertvoller als die Knolle selbst. Daher sollten die zarten Herzblätter immer mitverzehrt werden. Große Blätter kann man als Rouladen füllen oder wie Spinat bereiten.

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Blätter grün und frisch aussehen. Kohlrabi sollte möglichst rasch zubereitet werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich etwa eine Woche, wenn vorher das Blattwerk abgeschnitten wurde.

Kohlrabi – mild im Geschmack und zart im Biss

Bei der Kohlrabi schneidet man zuerst den Wurzelansatz großzügig ab. Anschließend werden die Blattstiele direkt an der Knolle abgezogen. Zarte Kohlrabi brauchen nicht geschält zu werden, man kann die Schale mit einem scharfen Messer abziehen. Größere Knollen werden, wie ein Apfel, vom Wurzel- zum Blattansatz geschält und - falls vorhanden - holzige Stellen großzügig entfernt. Je nach Verwendungszweck wird Kohlrabi geschnitten, gescheibt, gewürfelt oder geraspelt und kann sowohl roh als auch gegart gegessen werden. Die Verwendungsmöglichkeiten sind sehr vielseitig: von der Suppe über Gemüse bis zu Aufläufen.

Kohlrabi - Cremesuppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



750	g	Kohlrabi	waschen, Blätter entfernen, Blattgrün beiseite legen, schälen, würfeln, in
40	g	Butter oder Margarine	andünsten. Mit
1	Liter	Gemüsebrühe (Instant oder aus dem Glas)	auffüllen, ca. 15 Minuten bei geringer Hitze garen. Mit
		Muskat	
		Salz	und
1	Prise	Zucker	würzen, anschließend pürieren.
1/8	Liter	süße Sahne	hinzufügen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.
		Blattgrün	fein hacken und Suppe damit bestreuen.

Dazu Brot oder Brötchen reichen.

Tipp: Als Suppeneinlage passen kleine Hackfleischklößchen.

Blattgrün

Wussten Sie, dass die grünen Blätter mehr Inhaltsstoffe enthalten, als die Knolle?
Deshalb bei jungen Pflanzen das Blattgrün auf jeden Fall mitverwerten!



Kohlrabi - Lasagne

Für vier Personen 

raffiniert



4	kleine	Kohlrabi	Blätter entfernen, schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
1/2	Liter	Salzwasser	Kohlrabischeiben in bissfest garen, herausnehmen, gut abtropfen lassen.
300	g	Blattspinat	gut waschen, kurz blanchieren, gut abtropfen lassen.
300	g	gekochter Schinken (in Scheiben)	
200	g	Gouda	reiben.
200	g	Schmand	Kohlrabischeiben in eine gefettete Auflaufform legen, von etwas abnehmen, Kohlrabischeiben damit bestreichen, Spinatblätter darauf legen, danach Schinkenscheiben und dann geriebenen Gouda. Das ganze wiederholen bis eine Lasagne entstanden ist.
4		Tomaten	überbrühen, häuten, entkernen, in Würfel schneiden.
4		Frühlingszwiebeln	putzen, fein schneiden, mit den Tomatenwürfeln vermischen, auf der Lasagne verteilen, mit geriebenem
		Gouda	bestreuen.
1/8	Liter	Gemüsebrühe (Instant oder aus dem Glas)	angießen und im Backofen bei 170°C (Umluft 150°C) ca. 15 bis 18 Minuten überbacken.

Steckbrief

Pak-Choi



Pak-Choi ist bei uns auch unter den Namen chinesischer Senfkohl oder Blattkohl bekannt. Er bildet keinen festen Kopf, sondern ist ein Blattstielgemüse und liegt in Aussehen und Geschmack etwa zwischen Rippenmangold und Chinakohl. Es gibt verschiedene Sorten, die sich in Größe, Blattrippenform und Farbe unterscheiden.

Ein wertvoller "Chineser"

Die Asiaten, vor allem die Chinesen, brachten Pak-Choi nach Europa und bereicherten damit unsere Gemüseauswahl. Inzwischen wird er auch hier ganzjährig angebaut. Pak-Choi liefert Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe. Er ist relativ reich an Calcium und Eisen.

Um die einzelnen Blätter voneinander lösen zu können, schneidet man das untere Kohlende ab und wäscht sie in kaltem Wasser. Die Blätter – fein geschnitten – ergeben einen knackigen Salat mit einem eigenen, leicht nussigen Geschmack. Sehr gut schmeckt Pak-Choi auch als Warmgemüse, das gut zu Fleisch- und Fischgerichten passt. Dazu werden die Stängel am besten kurz vorgegart, bevor man das Blatt zufügt. Ideal ist dieses Gemüse für den Einsatz im Wok. Grundsätzlich sollte man Pak-Choi-Gemüse nur wenig salzen und würzen, damit der milde Eigengeschmack nicht überlagert wird.

Pak-Choi mit mariniertem Schweinefleisch

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



500	g	mageres Schweinefleisch	in feine Streifen schneiden.
1/2	TL	Sojasoße	
1	TL	Salz	
2	El	Cherry oder Reiswein	
1		Knoblauchzehe	zerdrücken,
1	Stück	Ingwerwurzel	schälen, in dünne Scheiben schneiden, fein hacken.
			Alle Zutaten mischen, Fleisch 15 Minuten in der Soße marinieren. Fleisch anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen.
2	El	Öl	Pfanne zunächst trocken erhitzen, erhitzen, Fleisch von allen Seiten anbraten und herausnehmen.
2	El	Öl	zufügen und erhitzen.
1000	g	Pak-Choi	putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden, anbraten.
100	ml	Wasser	zufügen, 2 Minuten dünsten. Fleisch wieder zugeben und 10 Minuten dünsten. Abschmecken.
			Je nach Geschmack:
5	g	Stärkemehl	
1	El	Sojasoße	und
	etwas	Wasser	verrühren und Gemüse damit binden.

Dazu Kartoffelplätzchen oder Salzkartoffeln reichen.

Pak-Choi-Gratin

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



700	g	Pak-Choi	putzen, Stiele und Blätter trennen, jeweils in 1 cm breite Streifen schneiden.
3	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	zum Kochen bringen, Pak-Choi blanchieren, Stiele 10 Minuten, Blätter 5 Minuten, gut abtropfen lassen.
500		gekochte Kartoffeln	in dünne Scheiben schneiden.
400	g	feste Tomaten	häuten, in Scheiben schneiden.
400	g	Emmentaler Käse	hobeln.
			Pak-Choi, Kartoffeln, Tomaten, Käse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Die oberste Schicht ist Käse.
1/8	Liter	Milch	
1/8	Liter	Schmand (oder saure Sahne)	
2		Eier	
		Salz, Pfeffer	und
1	El	frisch gehackter Oregano	alle Zutaten miteinander verquirlen, über das Gratin gießen.
20	g	Butter	in Flöckchen darüber verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Umluft 200°C) ca. 45 Minuten backen.

Steckbrief Rosenkohl



Je nach Region wird Rosenkohl auch als Sprossenkohl, Brüsseler Kohl, Brabanter Kohl oder Rosenwirsing bezeichnet.

Er zählt zu den feinsten Wintergemüsen. Nicht nur wegen seines charakteristischen Eigengeschmacks, sondern auch wegen seiner Größe unterscheidet er sich von seinen Artgenossen. Die Röschen – das sind die Seitensprossen am Stängel, die kleinen Kohlköpfchen ähneln – werden nur etwa walnussgroß.

Ähnlich wie Grünkohl entwickelt Rosenkohl erst nach einer Kälteeinwirkung seine besonderen Vorzüge. Er ist dann zarter, schmackhafter und leichter verdaulich.

Wunderbare Wintervitamine

Rosenkohl enthält nennenswerte Mengen an Karotin und reichlich Vitamin C, auch sein Mineralstoffgehalt, besonders Kalium und Eisen, ist nicht zu unterschätzen. Rosenkohl ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Während Ballaststoffe hauptsächlich für eine geregelte Verdauung sorgen und damit Verstopfung und Darmkrankheiten vorbeugen, haben die sekundären Pflanzenstoffe noch viele andere gesundheitsfördernde Wirkungen. Rosenkohl ist somit ein besonders wertvolles Gemüse.

Die Frische bringt's

Hauptsaison hat Rosenkohl von Oktober bis März. Da die Röschen keine lange Lagerung vertragen, müssen sie stets frisch geerntet werden. Wenn der Rosenkohl nicht sofort verzehrt wird, kann man ihn im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 4 Tage aufbewahren.

Beim Einkaufen ist darauf zu achten, dass die Knospen dicht und geschlossen sind und keine gelben oder gar welken Außenblätter haben, denn dann sind große Teile der Inhaltsstoffe und des Aromas bereits verloren gegangen.

Rosenkohl lässt sich gut einfrieren. Dazu werden die Röschen blanchiert. Nach dem Auftauen sollte das Gemüse schnell verbraucht werden.

Rosenkohl echt lecker

Rosenkohl hat kaum Abfall, eventuell sind nur die äußeren Blättchen zu entfernen. Die Garzeit lässt sich reduzieren, indem die Strünke einfach kreuzweise eingeschnitten werden. Um die wertvollen Inhaltsstoffe möglichst zu erhalten, sollten die Röschen nur kurz gedünstet werden. In jedem Fall sollten sie noch Biss haben, wenn sie auf den Teller kommen.

Basilikum, Muskat und Salbei schmeckt als Gewürz gut zum Rosenkohl. Ein besonderes Aroma verleihen ihm feingewürfelte und angebratene Zwiebeln.

Rosenkohl ist nicht nur als Beilage zu Fleisch und Wildgerichten eine Köstlichkeit, sondern auch als Auflauf, Gratin oder Suppe entfaltet er seine kulinarischen Qualitäten.

Rosenkohl-Auflauf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



800	g	Rosenkohl	putzen, waschen, Strünke kreuzweise einschneiden.
1	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	zum Kochen bringen, Röschen ca. 8 Minuten blanchieren, in ein Sieb schütten, abtropfen lassen.
300	g	gekochter Schinken	würfeln.
			Eine Auflaufform einfetten, Rosenkohl und Schinken schichtweise einfüllen.
20	g	Butter	Aus
20	g	Mehl	und
1/4		Liter	Milch, eine helle Mehlschwitze herstellen, mit
		Salz	und
		frisch geriebene Muskatnuss	würzen. Soße über den Rosenkohl geben.
100	g	geriebener Gouda	darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 200°C (Umluft 180°C) überbacken.

Dazu Bratkartoffeln reichen.

Rosenkohl-Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



500	g	Schweinefleisch	waschen und würfeln.
30	g	Öl	erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten. Mit
		Salz und Pfeffer	würzen.
1/8	Liter	Flüssigkeit	aufgießen, ca. 50 Minuten schmoren, evtl. zwischendurch nochmals etwas Flüssigkeit zugeben.
700	g	Kartoffeln	waschen, schälen, würfeln.
1000	g	Rosenkohl	putzen, waschen, Strünke kreuzweise einschneiden. Mit den Kartoffeln zum Fleisch geben und weitere 20 Minuten dünsten. Eintopf abschmecken und heiß servieren.

Rosenkohl-Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



750	g	Rosenkohl	putzen, waschen, einige zarte Kohlblättchen für die Dekoration abzupfen und beiseite legen. Rosenkohl in
3/4	Liter	Gemüsebrühe (Instant oder aus dem Glas)	ca. 25 Minuten garen und anschließend darin pürieren.
100	g	Cremé fraîche Salz frisch geriebene Muskatnuss	unterziehen, mit und würzen.
1/4	Liter	Milch	mit
3	El	Instant Haferflocken	kalt anrühren, zur Suppe geben, unter Rühren kurz aufkochen, abschmecken.
2	El	Mandelblättchen	in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
1	Tl	Cremé fraîche	Suppe in Tassen oder Teller füllen, mit jeweils Rosenkohlblättchen und gerösteten Mandeln garnieren.

Steckbrief

Rotkohl



Rotkohl wird je nach Region auch als Rotkraut, Baukraut, Roter Kappes oder Rotkabis bezeichnet. Rotkohl ist das ganze Jahr über auf dem Markt, wenn auch saisonbedingt zu unterschiedlichen Mengen. Der Rotkohl hat im Gegensatz zum Weißkohl etwas kleinere, sehr feste Köpfe.

Rotkohl bringt nicht nur Farbe auf den Tisch

Für die lila-violette Färbung ist ein pflanzeigener Farbstoff namens "Anthocyan" verantwortlich. Dieses Anthocyan ist ein Säurezeiger. Für die Küchenpraxis heißt das: gibt man zu dem Gericht einen Schuss Essig oder Zitronensaft, so wird der Kohl kräftig rot; setzt man dagegen eine Prise Natron zu, so wird das Gemüse violettblau. Daneben ist dieser natürliche Farbstoff aber auch gesundheitlich wertvoll, denn er zählt zu den sogenannten "sekundären Pflanzenstoffen", die unter anderem das Immunsystem stärken und Entzündungen hemmen.

Rotkohl ist ebenso wie Weißkohl kalorienarm, 100 Gramm liefern nur 21 Kalorien oder 106 Joule. Rotkohl ist reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen, bietet reichlich Mineralstoffe - vor allem Kalium und Calcium - und Vitamine (siehe auch Weißkohl). Durch seine feste Zellstruktur ist Rotkohl schwer bekömmlich. Tiefgekühlter Rotkohl ist dagegen leichter verdaulich, da durch das Schockfrostern die Zellstruktur weicher wird. Seine Bekömmlichkeit kann außerdem durch Blanchieren verbessert werden.

Rotkohl - nicht nur zu Gänsebraten

Rotkohl, der aus Sommerernten von Juni bis September stammt, sollte im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt und innerhalb einer Woche verbraucht werden. Herbst-Rotkohl, von November bis März im Handel, ist viel haltbarer und lässt sich als ganzer Kopf im Gemüsefach des Kühlschranks oder an einem kühlen, dunklen Ort gut eine Woche lagern. Häufig wird Rotkohl bereits zerkleinert in Folienverpackung angeboten. So vorverarbeitet sollte er schnell verbraucht werden.

Der ganze Rotkohlkopf wird gewaschen, geputzt, geviertelt und fein gehobelt. Als Frischkost wird er sofort mit der Marinade vermischt, damit er gut durchzieht. Als Warmgemüse ist Rotkohl eine beliebte Beilage zu Gänse-, Enten- und Wildbraten. Dann wird er hierzulande gerne mit Gewürzen (z.B. Nelken) und Äpfeln zubereitet. Damit sind die Möglichkeiten aber bei weitem nicht erschöpft. Als Hülle von Kohlrouladen, als Eintopf oder Auflauf, als Sauerkonserve oder Salat – Rotkohl ist äußerst vielseitig und immer lecker.

Rotkohl-Auflauf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



800	g	Rotkohl	putzen, Strunk aus dem Kohl heraus schneiden.
1	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	
1	Tl	Zucker	
2		Lorbeerblätter	und
3		Nelken	zum Kochen bringen. Kohlkopf hineingeben und 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in einzelne Blätter zerteilen.
250	g	Frühstücksspeck	Von etwas abnehmen und den Boden einer gefetteten Auflaufform damit auslegen.
3		Äpfel (z. B. Boskoop)	schälen, entkernen, vierteln, in Scheiben schneiden.
500	g	helle Weintrauben	entkernen.
		Pfeffer	Im Wechsel je eine Schicht Rotkohlblätter (mit etwas würzen), Äpfel, Weintrauben und Frühstücksspeck einfüllen. Die letzte Schicht ist Rotkohl. Darauf
100	g	geräucherter fetter Speck (in Scheiben)	legen.
			Form in den bei 200°C (Umluft 180°C) vorgeheizten Backofen setzen, 50 bis 60 Minuten garen.

Dazu Kartoffelplätzchen reichen.

Rotkohl-Früchte-Salat

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

lässt sich gut
vorbereiten



500	g	Rotkohl	äußere Blätter entfernen, vierteln, Strunk herausschneiden, in sehr feine Streifen schneiden oder fein hobeln, in eine Schüssel geben.
1	kleine	Zwiebel	schälen, fein würfeln, dazugeben. Mit Salz und weißer Pfeffer würzen.
1		Orange	und
1		Apfel	schälen, würfeln.
1		Banane	schälen, in Scheiben schneiden. Alles zu dem Rotkohl geben.
1		Zitrone	Mit Saft von und
1		Orange	begießen.
1	El	Honig	und
4	El	Öl	vermischen und drüber gießen, Salat gut mischen. Zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen. Noch mal abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Mit
12		Walnushälften	garnieren.

Mit Brot und einer Aufschnittplatte als Abendessen oder mit kurzgebratenem Fleisch als Mittagessen reichen.

Warmer Rotkohl-Salat

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



500	g	Rotkohl	putzen, vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden.
1		Zwiebel	mit
3		Nelken	und
1		Lorbeerblatt	spicken. Zusammen mit dem Rotkohl und
1/8	Liter	Rotwein	
1	El	Zucker	
4	El	Rotweinessig	und
1	Tl	Salz	vermischen und alles zugedeckt 15 Minuten dünsten. Gespickte Zwiebel herausnehmen.
100	g	Frühstücksspeck	würfeln, in
1	El	Öl	auslassen.
1		Apfel (z. B. Boskoop oder Berlepsch)	waschen, vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Zusammen mit den Speckwürfeln über dem Salat verteilen und ihn lauwarm servieren.

Dazu Salzkartoffeln und Schweinebraten reichen.

Steckbrief Spitzkohl



Der Spitzkohl ist eine Variante des Weißkohls. Er hat eine spitzköpfige Form und seine großen grünen Blätter sind locker zusammengefügt. Ab dem zeitigen Frühjahr kommt er bis zum Winter aus heimischem Anbau.

Spitzkohl - wirklich Spitze!

Spitzkohl hat eine zarte Zellstruktur, daher ist seine Garzeit kürzer als die vieler anderer Kohllarten. Das hat den Vorteil, dass auch der Vitaminverlust beim Kochen geringer ist. Bei der Zubereitung entwickelt er nicht den typischen Kohlgeruch. Geschmacklich ist er ein besonders feines, mildes Gemüse. Spitzkohl wird roh oder gegart gegessen.

Gute Qualitäten erkennt man an frischen, prallen Blättern. Die Schnittfläche darf nicht ausgetrocknet und nicht stark verfärbt sein. Spitzkohl ist nicht lange lagerfähig. Im Kühlschrank hält er sich bis zu 6 Tagen.

Spitzkohl ist energiearm, reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Er ist etwas besser bekömmlicher als andere Kohllarten und enthält bedeutsame Mengen an Vitamin C und Kalium.

Spitzkohl - mild und fein

Der Spitzkohl wird geputzt und eventuell kurz in stehendem Wasser gewaschen. Die dicken Blattrippen flach schneiden. Je nach Rezept wird er in feine oder grobe Streifen geschnitten. Bei der Verarbeitung zu Frischkost wird der rohe Spitzkohl mit der Marinade vermischt. Als Gemüsebeilage empfiehlt es sich, den Spitzkohl 2 bis 3 Minuten zu blanchieren, gut abtropfen zu lassen und kurz im kaltem Wasser abzuschrecken, denn dadurch behält er seine schöne Farbe und bleibt knackig. Mit Schmand oder Crème fraîche angemacht, ist dieses Gemüse eine wahre Delikatesse.

Spitzkohl mit Schweinefilet

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

auch für Gäste
zu empfehlen



800	g	Schweinefilet	in
30	g	Butterschmalz Salz schwarzer Pfeffer	anbraten, mit und würzen. Bei geringer Hitze ca. 20 bis 30 Minuten weiterbraten.
1000	g	Spitzkohl	waschen, putzen, Strunk entfer- nen, in feine Streifen schneiden, in
30	g	Butter oder Margarine	ca. 5 Minuten andünsten.
100	ml	Weißwein	angießen und
150	g	Cremè fraîche	zugeben, ca. weitere 10 Minuten köcheln lassen, mit
		Salz und Pfeffer	abschmecken. Schweinefilet in schräge Scheiben schneiden und fächerartig mit dem Gemüse auf einer Platte an- richten, mit
		Kerbel	bestreuen.

Dazu neue Kartoffeln reichen.

Spitzkohl - Salat

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



500	g	Spitzkohl Salzwasser	waschen, Strunk entfernen, fein schneiden, in kochendem 2 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen.
2 4	EI	Knoblauchzehen Öl	schälen, fein hacken. erhitzen, Knoblauch darin goldgelb dünsten. Spitzkohl mit dem warmen Knoblauchöl übergießen.
2-3	EI	Weinessig Salz, Pfeffer	hinzufügen, mischen, mit und
1	Prise	gemahlener Kümmel	würzen. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen.
100 1	g Bund	Emmentaler Radieschen	in feine Streifen schneiden. waschen, in feine Scheiben schneiden.
1	Bund	Schnittlauch	waschen, in Röllchen schneiden, alles zum Spitzkohl geben, durchmischen, abschmecken.

Mit Kasseleraufschnitt und Graubrot als Abendmahlzeit reichen.

Kabeljaufilet im Spitzkohlmantel

Für vier Personen 

raffiniert



8		große Spitzkohlblätter Salzwasser	abspülen, in kochendem 2 Minuten blanchieren.
150	g	Champignons	putzen, würfeln, in scharf anbraten.
20	g	Butter oder Margarine	
500	g	Kabeljaufilet	würfeln, mit den Pilzen mischen, mit und würzen.
		Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	
			Masse in die Kohlblätter wickeln und die Rouladen dann mit der Nahtstelle nach unten in eine ge- fettete Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) 15 Minuten backen.
1		Zwiebel	schälen, würfeln, mit zum Kochen aufsetzen, bis auf ei- ne Tasse einkochen.
200	ml	Weißwein	
80	g	kalte Butter Salz und Pfeffer	in Flöckchen einrühren, mit abschmecken. Kohlrouladen mit WeißweinsöÙe umgieÙen und servieren.

Dazu Petersilienkartoffeln oder Kartoffelgratin reichen.

Steckbrief

Stielmus / Rübstiel



Das klassische "Stielmus" des Rheinlandes sind die oberirdischen jungen Teile der Mai- und Herbstrüben. Das Blattstiel-Kohlgemüse wird hier ganzjährig angeboten, Hauptsaison hat die Freilandware im Frühjahr.

Eine fast vergessene Köstlichkeit kommt wieder

Wenn dieses Gemüse auch weitgehend in Vergessenheit geraten ist und nur noch wenige wissen, wie es zubereitet wird, isst man im Rheinland von Köln über das Bergische Land bis zum Niederrhein ab Anfang April bis in den Mai hinein immer noch gerne diese rheinische Spezialität. Inzwischen findet man Stielmus auch wieder auf den Speisekarten der Gastronomie und in Rezeptbüchern.

Fein geschnitten schmeckt Stielmus auch als Rohkost sehr gut, meist kommt er jedoch als Warmgemüse - wie Spinat oder Blattmangold zubereitet - auf den Tisch. Er eignet sich aber auch als Bestandteil von gemischten Gemüsegerichten, Aufläufen und Eintöpfen.

Stielmus ist ein Gemüse mit einem feinen, leicht säuerlichen Geschmack und hohem gesundheitlichen Wert. Er weist im Vergleich zu anderen Gemüsearten einen hohen Gehalt an Calcium und Vitamin B₁ auf und trägt außerdem zur Deckung des Tagesbedarfs an Vitamin A und B₂ bei.

Stielmus wird am besten gleich nach der Ernte verzehrt, denn die zarten grünen Blätter werden leicht welk. Selbst im Kühlschrank halten sie sich nur ein bis zwei Tage frisch.

Stielmus - Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1000	g	Stielmus	putzen, waschen, Stiele in 2 cm lange Stücken schneiden.
700	g	Kartoffeln	waschen, schälen, fein würfeln.
2		Mettwürste	in Scheiben schneiden.
125	g	durchwachsener Speck	würfeln, auslassen.
300	g	Zwiebeln	pellieren, würfeln, hinzugeben, leicht bräunen. Kartoffeln, Stielmus und Mettwürste zu den Zwiebeln geben.
1/4	Liter	heißes Wasser	angießen, mit
1	TL	Thymian	
		Salz	und
		Pfeffer	würzen, ca. 25 bis 30 Minuten garen. In eine Schüssel füllen.
1	Bund	glatte Petersilie	waschen, hacken, darüber streuen.

Stielmus-Gratin

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1000	g	Kartoffeln	waschen, schälen, kochen, in Scheiben schneiden.
500	g	Stielmus	putzen, waschen, in 2 cm breite Stücke schneiden.
400	g	Emmentaler Käse	hobeln.
1	Bund	glatte Petersilie	waschen, abtropfen, hacken. Kartoffeln, Stielmus, Kräuter und Käse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Die oberste Schicht ist Käse.
1	Bund	Dill	
1	Bund	Schnittlauch	
1/8	Liter	Milch	mit und verquirlen, über das Stielmus-Gratin geben.
1/8	Liter	Schmand	
1		Ei	
1	Prise	Salz	
1	Prise	Pfeffer	
20	g	Butter	in Flöckchen darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 45 Minuten backen.

Steckbrief Weißkohl



Weißkohl, im Rheinland auch Kappes genannt, wird je nach Region als Weißkraut, Kopfkohl oder Kabis bezeichnet.

Weißkohl hat praktisch das ganze Jahr über Saison, denn den ersten Frühweißkohl gibt es bereits im April, der letzte, lagerfähige Spätkohl kommt von Dezember bis Juni des neuen Jahres in die Läden.

Weißkohl hat flachrunde oder hochrunde Köpfe. Seine weiß-grünen, ganz eng anliegenden Blätter sind mit einer feinen pflanzeneigenen Wachsschicht überzogen, wodurch sie leicht glänzen.

"Weißes Gold" für die Gesundheit

Weißkohl ist gerade im Winter einer der wichtigsten Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Er enthält hohe Mengen an Vitamin C und Vitaminen aus der B-Gruppe. Nennenswert ist der Anteil an Kalium, Calcium und Magnesium. Weißkohl ist reich an Ballaststoffen und arm an Kalorien. 100 Gramm bringen es auf ganze 24 Kalorien, das sind 100 Joule. Darüber hinaus werden ihm - besonders als Rohkost - viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben.

Weißkohl ist durch die feste Zellstruktur schwer verdaulich und wird zur besseren Bekömmlichkeit häufig mit Kümmel gewürzt.

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass der Weißkohl frei von Flecken oder Fraßstellen ist. Ein weiteres Kriterium sind fest geschlossene Köpfe. Bei den Sommersorten liegen die Blätter jedoch von Natur aus etwas lockerer aneinander.

Im Kühlschrank kann Weißkohl als ganzer Kopf gut eine Woche aufbewahrt werden. Zum Einfrieren wird Weißkohl geschnitten und etwa 2 Minuten blanchiert. Späte Kohlsorten, die von September bis in den Winter geerntet werden, sind lagerfähig. In kühlen Kellern lassen sie sich mehrere Wochen aufbewahren.

Weißkohl - mal deftig mal edel

Egal ob frisch vom Feld oder eingelagert: die äußeren Blätter sollten immer entfernt werden. Danach waschen und vierteln. Den Strunk keilförmig herausschneiden, dann jedes Viertel quer in dünne Streifen schneiden. Kohl lässt sich problemlos mit der Brotmaschine oder der Küchenmaschine schneiden.

Der unangenehme Kohlgeruch lässt sich verhindern, indem man ein in Essig getränktes, zusammengelegtes Tuch zwischen Kochtopf und Deckel legt.

Weißkohl ist ein preiswertes, schmackhaftes Gemüse und lässt sich vielseitig zubereiten. Sehr beliebt ist er roh als Krautsalat. Eine ganz wichtige Rolle in unserem Speiseplan spielt natürlich das Sauerkraut. Auch als Warmgemüse - verfeinert mit Sahne - ist es eine wunderbare Beilage zu Fleischgerichten. Ob deftige Kohlsuppe oder feiner Auflauf – Weißkohl hat eine enorme Bandbreite bei der Zubereitung.

Bigosch

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

deftiger Eintopf



300	g	magerer Schweinebauch	in kleine Würfel schneiden.
3		Zwiebeln	schälen und würfeln.
30	g	Schweineschmalz	erhitzen, Fleisch kräftig anbraten, Zwiebeln anbräunen.
800	g	Weißkohl	waschen, putzen, vierteln, Strunk entfernen, sehr fein schneiden oder hobeln.
400	g	Kartoffeln	und
300	g	Möhren	waschen, schälen, beides würfeln.
			Kohl zum Fleisch geben, kurz anbraten. Kartoffeln und Möhren mit
1	Tl	Senf	
8		Wacholderbeeren Salz + Pfeffer	und etwas dazugeben.
1	Ei	Tomatenmark	und
1/4	Liter	Fleischbrühe (Instant oder aus dem Glas)	einrühren und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4		Mettwürstchen Wasser	in kochendem ca. 10 Minuten gar ziehen, schräg in Scheiben aufschneiden und zum Kohl servieren.
1/2	Bund	Petersilie	waschen, hacken und darüber streuen.

Rote Kohlsuppe mit Mettklößchen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

pfiffig



700	g	Weißkohl	waschen, putzen, achteln, Strunk entfernt, Kohl in sehr feine Streifen schneiden.
350	g	rote Bete	waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden.
1	große	Zwiebel	schälen, fein würfeln.
30	g	Butterschmalz	erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Weißkohl und
2	TL	Thymian	dazugeben und anschmoren. Mit
1	EI	Mehl	bestäuben.
1,5	Liter	Gemüsebrühe (Instant)	angießen.
8		Pimentkörner Salz, Pfeffer	Kohlsuppe aufkochen, rote Bete einlegen. zugeben, mit und
2		Spritzer Tabasco	würzen, ca. 30 Minuten köcheln.
250	g	Schweinemett	mit
3	EI	gemahlene Haselnüsse	
1		Ei	und
1/2	Bund	Petersilie	(gewaschen, gehackt) vermischen, mit
		Salz und Pfeffer	abschmecken. Kleine Klößchen formen und in der Suppe gar ziehen lassen.
1	TL	Schmand	Auf vier Teller verteilen. Je auf die Suppe geben, heiß servieren.

Dazu kräftiges Roggenbrot reichen.

Karamelisiertes Weißkohl - Gemüse

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



800	g	Weißkohl	Umblatt entfernen, halbieren, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden oder hobeln.
50	g	Butter	erhitzen, darin karamelisieren. Kohl mehrfach darin wenden.
30	g	Zucker	
100	ml	Apfelsaft Salz weißer Pfeffer süßer Sahne	Mit ablöschen. Mit und würzen und ca. 15 Minuten weiter dünsten, nach Wunsch mit verfeinern.

Karamelisieren

Aus Zucker kann man durch stärkeres Erhitzen Karamel oder auch Zuckercouleur herstellen.

Zucker schmilzt oberhalb von 100°C und färbt sich gelblich. Durch stärkere Hitzezufuhr verwandelt er sich in eine braune, aromatische Masse. Je dunkler die Zuckermasse, desto geringer ist die Süßkraft.

Diese karamalisierte Masse gibt dem Kohlgemüse den besonderen Geschmack.



Steckbrief **Wirsing**



Wirsing wird je nach Region auch als Wirsingkraut, Savoyer Kohl, Mailänder Kohl, oder Welschkohl bezeichnet.

Wirsing wird - genau wie Weißkohl - das ganze Jahr über auf dem Markt angeboten. Frühwirsing, der im Mai und Juni auf dem Markt ist, hat im Inneren des Kohls hellgrüne bis gelbe Blätter. Die Blätter liegen lockerer aneinander als bei Herbst- und Winterwirsing. Diese später geernteten Sorten haben dunkelgrüne Blätter, die etwas fester anliegen. Während die anderen Kohlkopfarten glatte Blätter aufweisen, hat der Wirsing gewellte oder blasige Blätter. Der Wirsing ist der winterfesteste Kohlkopf. Geeignete Sorten können im Freiland Kälte bis - 15° C ohne Schaden überstehen.

Wirsing - wertvoll (nicht nur) im Winter

Dadurch ist er seit jeher ein wichtiges Wintergemüse, das entscheidend an der Versorgung mit Wirkstoffen beteiligt ist. Wirsing enthält - wie auch andere Kohlar-ten - eine Vorstufe von Vitamin C, die erst durch Hitze erschlossen wird. Durch vorsichtiges Garen wird er noch gesünder. Daneben stecken in seinen Blättern Vitamin B₁ und B₂, reichlich Kalium, Calcium und Phosphor. Sein Energiegehalt ist gering. In 100 Gramm sind nur 32 Kalorien, das sind 134 Joule.

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass auch die äußeren Blätter noch frisch und knackig sind.

Wirsing - fein oder kräftig

Im Kühlschrank des Gemüsefaches lässt er sich etwa 6 Tage aufbewahren.

Wirsing wird je nach Rezept ebenso vorbereitet wie Weißkohl. Bei den robusten, dunkeln Herbst- und Wintersorten sollten die herb schmeckenden Außenblätter entfernt werden. Roh ist Wirsing im Gegensatz zu Weißkohl nicht bekömmlich, für einen Salat sollten die in Streifen geschnittenen Blätter ganz kurz blanchiert werden. Der Geschmack ist würzig, aber nicht "kohlig". Von edel bis deftig - Wirsing- gemüse lässt sich auf sehr unterschiedliche Arten zubereiten. Wegen des milden Kohlaromas passt er auch sehr gut zu Fischgerichten.

Wirsing-Salat

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



Marinade:

3	El	süße Sahne	mit
1	El	Milch	
2	El	Zitronensaft	glatt rühren, mit
		Salz, Zucker	und
		Pfeffer	abschmecken.
300	g	Wirsing	putzen, waschen, in feine Streifen schneiden, in
		Salzwasser	blanchieren, gut abtropfen lassen.
100	g	Äpfel	
100	g	rote Bete	
100	g	Sellerie	waschen, schälen, fein raspeln, in die Marinade geben.
			Wirsing dazu geben und gut durchziehen lassen.

Als Beilage zu Schweinebraten oder Rippchen reichen.

Feine Kohlstreifen

Am feinsten wird Kohlgemüse, wenn man nur das obere zarte Drittel des Kohlkopfes verwendet. Den unteren Teil mit dem Strunk können Sie für ein deftiges Gericht, z.B. einen Eintopf, verwenden.



Wirsing-Rouladen mit Fisch

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



4		Rotbarschfilets Zitronensaft Salz und Pfeffer	säubern, mit beträufeln, mit würzen.
1	Bund	Petersilie	und
2	Bund	Dill	waschen, hacken.
1	Bund	Schnittlauch	waschen, schneiden.
150	g	mittelalter Gouda	fein reiben. und 1/3 beiseite stellen
8	große	Wirsingblätter Salzwasser	abbrausen, in kochendem 3 Minuten blanchieren, Blatttrippen flach schneiden. Je Roulade zwei Kohlblätter übereinander legen, Fischfilet darauf geben, mit Kräu- tern und Käse bestreuen. Wirsing- blätter oben und an den Seiten über den Fisch klappen, aufrollen.
30	g	Butterschmalz	erhitzen, Kohlrouladen (mit der Nahtstelle nach unten) in den Topf geben, kurz anbraten.
1/4	Liter	Gemüsebrühe	hinzugießen, 30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.
			Rouladen auf eine feuerfeste Plat- te legen, mit dem restlichen Käse bestreuen und unter dem Grill bräunen.
1/8	Liter	süße Sahne	mit
1	El	Stärkemehl	glatt rühren, die Brühe damit an- dicken und mit
			abschmecken, zu den Wirsing- Rouladen servieren.

Wirsing mit Hackfleisch und Äpfeln

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



750	g	Wirsing	putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.
1		Zwiebel	schälen und würfeln.
3	El	Öl	erhitzen.
350	g	Hackfleisch	zusammen mit den Zwiebelwürfeln anbraten, Wirsing zugeben. Mit
		Salz, Pfeffer, Paprika	und
1	Prise	Zucker	abschmecken, 5 Minuten dünsten.
3/8	Liter	Gemüsebrühe	hinzugießen, 30 Minuten schmoren.
250	g	Äpfel	waschen, ungeschält vierteln, Kerngehäuse entfernen, ca. 10 Minuten mitgaren, nochmals abschmecken.

Dazu Kartoffelpüree oder Kartoffelplätzchen reichen.

Wir wünschen Ihnen
viel Spaß
beim Nachkochen
und
Guten Appetit!



