



Rezepte

KOPF- SACHE!

Er schmeckt nach Zuhause, Herbst und Kindheit: Der Kohl erobert unsere Töpfe zurück. Für sein Comeback hat sich der kluge Kopf neue, unerwartete Kollegen gesucht und sorgt so für frische Aromen.

Text: Ulrike Herzog
Fotos: Anita Lindberg / House of Pictures

RUND & GUT Das Gemüse in Kugelform versorgt uns im Herbst und Winter mit Vitamin C, stärkt das Immunsystem und unsere Knochen.

WELTWUCHS Kohl gibt es in Tausenden von Sorten und Farben. Fast überall auf der Welt baut man ihn an. Er ist wandlungsfähig, winterhart und zudem äußerst ergiebig.

Salat mit Rotkohl und Erdbeeren

ZUTATEN:

½ Kopf Rotkohl (in Streifen geschnitten), ½ Kopf Weißkohl (in Streifen geschnitten), 250 g Erdbeeren (gerne verschiedene Sorten mischen, z.B. rote sowie die cremefarbene „Ana Blanca“ mit Ananassgeschmack), 50 g getrocknete Cranberrys, 50 g Haselnüsse

Dressing: 120 ml Aceto Balsamico, 120 ml gutes Olivenöl, 1½ TL frisch geriebener Ingwer, 1 TL Dijon-Senf, 1 EL Akazienhonig, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Alle Dressingzutaten miteinander mischen.
2. Die Kohlstreifen mit den halbierten, gewaschenen Erdbeeren vermengen, das Dressing untermischen.
3. Die Cranberrys und die Haselnüsse darüberstreuen.



Tafel: stillfx / Fotolia, Rahmen: fotolia

Rotkohl-Brokkoli-Pasteten

{Für 5-6 Stück}

ZUTATEN:

300 g Pastetenteig
(oder wahlweise
auch Graham-Mehl),
Butter (zum Fetten
der Förmchen),
2 EL Olivenöl,
2 rote Zwiebeln
(dünne Scheiben),
2 Knoblauchzehen
(zerdrückt),

200 g Rotkohl (fein
gehackt), 200 g
Weißkohl (fein
gehackt), 200 g
Brokkoli (in kleine
Stücke geschnitten),
100 ml Wasser,
2 EL Zucker,
5-6 EL Parmesan
(gerieben)

ZUBEREITUNG: **1.** Pastetenteig auf die gefetteten Pastetenförmchen verteilen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. **2.** Kohl, Brokkoli, Zucker und das Wasser hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mehrmals umrühren. **3.** Den Deckel abnehmen und die Hitze erhöhen. Unter Rühren kochen lassen, bis das Wasser vollständig verdampft ist. **4.** Die Mischung in den Förmchen verteilen. Jeweils mit einem Esslöffel Parmesankäse bestreuen. **5.** Jetzt die Pasteten bei 160 Grad für 20 Minuten im Ofen backen. **6.** Wer will, kann noch etwas Käse darübergeben.

KUNTERBUNT Kohl kann mehr als Hausmannskost: Er fügt sich auch wunderbar in mediterrane Rezepte ein.



EINTOPF AUS KOHL, WEISSEN BOHNEN UND KARTOFFELN

{Für 4 Portionen}

ZUTATEN:

Olivenöl, 1 Sellerieknolle (in Scheiben geschnitten), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Karotte (in Scheiben geschnitten), 4 Kartoffeln (klein gewürfelt), 800 ml Wasser, 1 TL gekörnte Bio-Gemüsebrühe, 6 Blätter Weißkohl (in 1 cm dicke Streifen geschnitten), 1 kleine Kohlrabi (gewürfelt), 1 Dose weiße Riesenbohnen, 15 Scheiben Chorizo-Wurst, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG: 1. Geben Sie 2 EL Olivenöl in einen Topf und braten Sie darin für 5 bis 7 Minuten Zwiebel, Knoblauch und Sellerie an. Dann die Kartoffelwürfel, das Wasser und die Gemüsebrühe hinzugeben. 2. Zum Kochen bringen und anschließend ungefähr 10 Minuten simmern lassen, bis die Kartoffeln weich sind. 3. Den Kohl, die Bohnen und die Chorizo-Scheiben hinzufügen und weitere 10 Minuten leicht köcheln. 4. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Vollkornbrot servieren.

ROSENKOHL MIT ZITRONEN UND WALNÜSSEN

In einer heißen Pfanne gekochten Rosenkohl in Butter wenden. Auf einem Teller mit frisch gepresstem Zitronensaft, ein paar Walnüssen sowie Salz und Pfeffer anrichten.



ROTKOHL-SALAT MIT ROTER BETE, KOKOSFLOCKEN UND CRANBERRYS

{Für 4 Portionen}

ZUTATEN:

½ Kopf Rotkohl, 8-10 Blätter Grünkohl, 2 rohe, mittelgroße Knollen Rote Bete, 200 g getrocknete Kokosflocken (in Reformhäusern oder Bio-Läden erhältlich), je ca. 65 g Cranberrys und Haselnüsse

Dressing: 150 ml frisch gepresster Orangensaft, 1 EL Aceto Balsamico, 1 EL Ahornsirup, 1 TL Ingwer (ganz fein gehackt)

ZUBEREITUNG: 1. Hacken Sie den Kohl und den Grünkohl. In mundgerechte Stücke schneiden und in einen Teller legen. 2. Sie können – wie im Bild zu sehen – aus Rotkohlblättern eine Basis bilden und die geschnittenen Kohlblätter darauflegen. Die Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. 3. Die Scheiben über Rot- und Grünkohl verteilen. 4. Nun die Kokosflocken, Cranberrys und Nüsse hinzugeben. 5. Alle Zutaten für das Dressing gut vermischen und über den Kohlsalat schütten. Ist Ihnen der Orangensaft zu sauer? Mit etwas Ahornsirup nachsüßen.





KLASSISCHER COLESLAW-SALAT MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN:

200 g Weißkohl (fein gehobelt)

200 g Karotten (fein geraspelt)

Dressing: 3 EL Mayonnaise, 3 TL Dijon-Senf, 200 g saure Sahne (18 % Fettanteil), 50 g Walnusskerne, Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken



ANLEITUNG: 1. Die Dressingzutaten gut miteinander vermischen und über den gehobelten Kohl sowie die geraspelten Karotten gießen. Mit Walnüssen bestreuen.

IM OFEN GEGRILLTE KOHLCHIPS MIT ZITRONENSALZ

ZUTATEN:

1 Kohlkopf Ihrer Wahl (z.B. Wirsing, Palmkohl oder Grünkohl), Olivenöl (Extra Vergine)

Zitronensalz: 200 g Salzflocken, 1-2 EL Zitronenzesten, je 2 EL Minze und Petersilie (gehackt)

ZUBEREITUNG SALZ: 1. Das Salz mit den Zitronenzesten und gehackten Kräutern vermischen. **2.** Die Mischung auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten und bei 100 Grad für 45 Minuten trocken backen. **3.** Abkühlen lassen, in einem Glas lagern.



ZUBEREITUNG CHIPS: 1. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Blätter waschen und trocken tupfen. **2.** Größere Blätter halbieren. **3.** In Olivenöl wenden und auf einem Backblech mit Papier auslegen. **4.** Mit Zitronensalz bestreuen. **4.** Für 10 bis 20 Minuten backen.



IM OFEN GEBACKENE KOHLRABI MIT ZIEGENKÄSE UND THYMIAN

{Für 4-6 Portionen}

ZUTATEN:

2 Kohlrabi, 1 Rolle Ziegenkäse, frischer Thymian, Salz und schwarzer Pfeffer, 2-3 Kirschtomaten



ZUBEREITUNG: 1. Den Kohlrabi waschen und in 1 bis 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. **2.** Auf ein Stück Pergamentpapier legen und mit Olivenöl sowie einer Prise Salz und Pfeffer beträufeln. **3.** Bei 160 Grad für etwa 15 Minuten im Ofen backen, bis er weich ist. **4.** Den Ziegenkäse und die Kirschtomaten in Scheiben schneiden. Auf jedes Kohlrabistück eine Käse- und eine Tomatenscheibe geben und den frischen Thymian darüberstreuen. **5.** Das Ganze zurück in den Ofen stellen und für etwa 5 Minuten backen, bis der Käse ganz leicht geschmolzen ist. **6.** Reichen Sie dazu in gutes Olivenöl getunktes und mit etwas Salz bestreutes Weißbrot.



Gegrillter Rotkohl mit Kotelett

{Für 4 Personen}

ZUTATEN:

1 Kopf Rotkohl (etwa 1 kg, in 2 cm dicken Scheiben), 100 g schwarze Oliven, 200 g Kirschtomaten (Sie können mehrere Sorten mischen), Aceto Balsamico, 1 Handvoll Salbeiblätter, frischer Thymian, Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, 4 mittelgroße Schweinekoteletts

ZUBEREITUNG:

1. Die Rotkohlscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. **2.** Tomaten halbieren und mit den Oliven, Salbei und Thymian zum Kohl auf das Blech geben. **3.** Mit ein wenig Balsamico beträufeln, dann mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. **4.** Bei 180 Grad für etwa 25 Minuten im Ofen backen. **5.** Lassen Sie etwas Butter in einer Pfanne leicht anbräunen und geben Sie einige ganze Salbeiblätter hinzu. Braten Sie die Schweinekoteletts in der aromatisierten Butter an, bis sie durch sind.



1/3 Anzeige hoch