

# Rotkohl

Der **Rotkohl** ist eine Sorte des Kohls, die nach der Zubereitung zu Gemüse auch **Rotkraut** oder **Blaukraut** genannt wird. Der Rotkohl wächst zu einem runden Kohlkopf, bei dem die einzelnen Blätter eng aneinander liegen. Die Blattfarbe ist ein dunkles Lila. Der Rotkohl ändert jedoch seine Farbe je nach pH-Wert des Bodens. In sauren Böden erscheint die Blattfarbe eher rot, in alkalischen Böden dagegen bläulich. So erklären sich auch die unterschiedlichen Bezeichnungen in verschiedenen Regionen. Ob es Blaukraut oder Rotkraut ist, entscheidet hauptsächlich die Zubereitung, je mehr Essig oder andere Säuren zum Beispiel durch Zugabe von Äpfeln beim Kochen dazugeben werden, umso roter ist das Gericht. Durch diese lokalen Zubereitungsformen erklären sich die unterschiedlichen Bezeichnungen Rotkraut oder Blaukraut.



Rotkohl gehört zum Kopfkohl, dessen Blätter bis zur Ernte ihre Knospenform behalten und sich nicht öffnen. Seine violette Farbe erhält er durch den wasserlöslichen Farbstoff Anthocyan, ein wertvoller, sekundärer Pflanzenstoff.

Im Gemüsefach ist der Kohl bis zu drei Wochen haltbar und auch bereits angeschnittene Köpfe können problemlos weiterverwendet werden. Dazu einfach die äußeren, welken Blätter entfernen. Am besten schmeckt der rote Kopf roh oder gekocht mit fruchtig-würzigen Zutaten, wie Äpfeln, Nelken und einem Hauch Zimt.

Er ist reich an Ascorbin, das sich beim schonenden Erhitzen in Vitamin C verwandelt. Zu langes Kochen zerstört die Vitamine jedoch teilweise. Deshalb ist es vor allem im Winter gut, Rotkohl auch ab und zu als Rohkost zuzubereiten.

In vielen norddeutschen (aber auch badischen) Kochrezepten kommen eher säurehaltige Zutaten, wie Essig und Wein vor. Dadurch hat das fertige Gemüse eine rote Farbe und der Name Rotkohl hat sich durchgesetzt.



In einigen Regionen Deutschlands (etwa in Schwaben, Franken und Bayern) verwendet man eher Zucker oder sogar alkalische Zutaten wie Natron, wodurch die violette Farbe auch nach der Zubereitung noch bleibt oder sich sogar ins bläuliche verändert. Dort heißt das gleiche Gemüse Blaukraut.

Rotkohl wird häufig als Beilage zu Schweine-, Gänse-, Enten- oder Sauerbraten sowie zu Wild gereicht.

## Orangen-Rotkohl-Salat- mit Datteln

Zutaten: 100 g Datteln (entsteint), 700 g Rotkohl, 2 EL Essig, 4 EL Öl, 100 ml Orangensaft, 1,5 TL Salz, 0,5 TL Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 Orangen filetiert, 2 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen

Datteln und Rotkohl klein schneiden und in eine Schüssel geben. Essig, Öl, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und zu der Rotkohl-Dattelmischung geben. Orangenfilets und Frühlingszwiebeln dazu geben und alles gut vermischen.

Passt gut als Vorspeise oder als Beilage.

## Rotkohl – Fünf Sterne

Zutaten: 1 kleiner bis mittelgroßer Rotkohl, 2 EL Zucker, ¼ l Orangensaft, 100 ml Rotwein, 100 ml Balsamico Essig, 125 g Butter, 3 Schalotten

Gewürze: (im Gewürzbeutel, z.B. Teefilter): 1 Lorbeerblatt, ½ Schalotte, 1 Nelke, 10 Pimentkörner, ½ TL Kümmel, 10 schwarze Pfefferkörner, kleine Zimtstange, 5 Zimtblüten (geht auch ohne)

1-2 Tage vorherzubereiten.

Rotkohl in feine Streifen hobeln. Zucker in einem Topf karamellisieren, anschließend mit O-Saft, Rotwein und Essig ablöschen und einmal aufkochen lassen. Das Gewürzsäckchen und den Rotkohl in den Topf geben, vorsichtig mit dem Sud vermengen und nochmals kurz aufkochen. Rotkohl abkühlen lassen, in einen Gefrierbeutel füllen und zwei Tage im Kühlschrank lagern. Das Kraut mindestens zweimal in der Marinade umrühren.

Am Tag des Verzehr: Den Kohl in ein Sieb füllen und den Sud auffangen. Den Sud anschließend durch Einkochen um die Hälfte reduzieren. Den Rotkohl mit einem großen Stück Butter, in Lamellen geschnittenen Schalotten und etwas Salz in einen Topf geben. Deckel drauf und bei 160 Grad eine Stunde im Backofen garen. Während der Garzeit zweimal gut durchrühren. Nach der Garzeit das Gemüse mit dem eingekochten Sud vermengen und servieren.

## Rotkohl-Kartoffel-Pfanne

Zutaten: 1 kleiner Rotkohl, 600 g Kartoffeln, 250 g Rinderhack, 2 Zwiebeln, 2 säuerliche Äpfel, Salz, Pfeffer, Paprika, Essig, Zucker

Zwiebeln würfeln und mit dem Hackfleisch gut anbraten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Den gehobelten Rotkohl und die kleingeschnittenen Äpfel zufügen. Mit Essig ablöschen und 1 TL Zucker und etwas Salz zugeben. Ca. 10 Minuten dünsten.

In dieser Zeit die Kartoffeln schälen und würfeln und als letztes zufügen. Vermengen und weitere 15 Minuten dünsten.

Abschmecken. Ein Stück Butter dazu hebt nochmal den Geschmack.

---

## Rotkohl-Quiche

### Zutaten:

**Für den Teig:** 250 g Dinkelmehl, 1 TL Salz, 150 g kalte Butter, 1 Ei, Etwas gemahlener Pfeffer, 2 EL, kaltes Wasser

**Für die Füllung:** 500 g Rotkohl, 1 EL Butter zum Braten, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Rotweinessig, 150 ml Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse, 100 g, Schlagsahne 100 g, Milch, 2 Eier, 1 TL, Speisestärke, 100 g Feta, etwas frischer Thymian, etwas Salz und Pfeffer zum Würzen

Für den Teig das Mehl mit Salz und etwas gemahlener Pfeffer vermischen. Kalte Butter in Stücken, Ei und kaltes Wasser zugeben und mit den Händen zu einem Teig verkneten.

Für die Füllung den Thymian fein hacken. Den Rotkohl waschen, halbieren und den harten Strunk in der Mitte herausschneiden. Den Kohl in breite Spalten und jede Spalte in feine Streifen schneiden.

Eine große Pfanne mit Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und 2 Minuten darin anbraten, dann den Rotkohl zugeben. Mit Essig und Brühe begießen und 15 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Beiseite stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Den Ziegenfrischkäse mit Sahne, Milch, Eiern und Stärke glatt rühren.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz zu einem ca. Ø 30 cm großen Kreis rollen. Eine Quicheform (Ø 28 cm) fetten, den Teig in die Form legen und einen Rand festdrücken. Den Boden einige Male mit einer Gabel einstechen.

Die Gemüsemischung in der Form verteilen und glatt streichen. Den Guss aus Ziegenfrischkäse darauf gießen. Den Feta grob bröseln und darüber streuen. Im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens ca. 45 Minuten backen. Nach Belieben mit frischem Thymian garnieren und warm servieren.

## Marinierter Rotkohl aus dem Ofen

Zutaten: 1 Rotkohl, 1 große Knoblauchzehe gepresst, 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, 1 TL Senf, 1 TL Agavendicksaft, ein paar Zweige frischer Thymian (alternativ getrockneter), 1 Handvoll Pekannüsse, gehackt

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Ein Backblech mit Papier auslegen.

Vom Rotkohl die äußere Schicht Blätter entfernen. Danach in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Backblech legen.

Für die Marinade Knoblauch, Olivenöl, Balsamico, Senf, Agavendicksaft und Gewürze vermischen. Die Rotkohlscheiben von beiden Seiten damit bepinseln. Die Thymianzweige darauf verteilen.

Optional: eine halbe Orange darauf auspressen.

In den Ofen schieben und ca. 35 – 45 min. schmoren – bis der Kohl die gewünschte Konsistenz

---

hat. Ein paar Minuten vor Ende mit den gehackten Nüssen bestreuen.

Die Zeit im Ofen lässt sich nicht ganz exakt angeben, da sie auch abhängig ist vom Geschmack (wie bissfest magst du den Kohl) und von der Beschaffenheit des Kohls. Checke einfach zwischendurch mit einer Gabel, wie weich der Rotkohl schon ist.

## **Rotkohlbratlinge**

Zutaten: 350 g Rotkohl, 200 g Kartoffeln, 5 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 50 g rote Zwiebeln, 1 Ei, 100 g Paniermehl, ½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Öl zum braten

Rotkohl vierteln und den Strunk entfernen. Anschließend in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und kräftig salzen.

Kartoffeln, Ingwer und Knoblauch schälen und reiben. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das geschnittene Gemüse mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwa Handteller-große Bratlinge daraus formen.

In einer Pfanne das Öl erwärmen, so dass der Boden der Pfanne gut bedeckt ist. Nach und nach die Rotkohlbratlinge von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Besonders lecker schmecken die Rotkohlbratlinge mit etwas Kräuterquark oder zu einem frischen Salat. Geht auch gut als Füllung für einen Wrap oder ein Fladenbrot.

## **Rotkohlsuppe**

Zutaten: 400 g Rotkohl, 150 g Zwiebeln, 750 ml, Geflügelfond, 100 g Crème fraîche, 2 EL Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl, 1 EL Butter Piment, Salz, Pfeffer, Petersilie

Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln.

Einen Topf aufsetzen, die Butter und das Olivenöl hineingeben und erhitzen. Die Zwiebeln und den Rotkohl hinzufügen und beides für ca. 30 Minuten dünsten, zwischendurch umrühren, bis der Rotkohl weich geworden ist.

Den Rotkohl mit Balsamico ablöschen, leicht salzen und pfeffern und mit einer guten Prise Piment würzen. Den Geflügelfond angießen und die Suppe für 10 Min köcheln

Vom Herd nehmen, die Crème fraîche einrühren und die Suppe mit dem Pürrierstab fein mixen. Wer es fein haben möchte, kann die Suppe noch durch ein Sieb streichen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

---