

Grünkohl

Der Grünkohl, auch genannt Braunkohl, Krauskohl, Winter- oder Federkohl, gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. Zu dieser Familie zählen auch andere Kohlarten wie Blumen-, Rot- und Rosenkohl sowie Brokkoli und Kohlrabi. Nah verwandt ist der Grünkohl mit dem Schwarz- und Palmkohl.

Grünkohl stammt vom Wildkohl ab und ist eine schnellwüchsige Blattkohlart, die vermutlich aus dem Mittelmeerraum stammt. Mittlerweile wird der Kohl auch in Deutschland, vor allem in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen, kultiviert. Die zweijährige Pflanze kann kontinuierlich im Freiland angebaut werden und hält dabei Frost und Temperaturen bis minus 15 Grad Celsius aus.

Um süßer und milder zu schmecken, braucht der Grünkohl niedrige Temperaturen. Dies liegt daran, dass der Grünkohl bei kalten Temperaturen komplexe Kohlenhydrate in den Zellwänden zu kleineren Zuckermolekülen umwandelt und sich so vor Frost schützt. Eine Kombination aus Kälte und längerer Zeit auf dem Feld sorgt beim Kohl für einen idealen Geschmack. Bei neueren Sorten mit feineren Blättern und einem höheren Zuckergehalt spielt dieser Zusammenhang jedoch eine immer geringere Rolle.

Saison

Die Grünkohlernte beginnt im September und geht – je nach Sorte – bis Februar oder März. Hauptsaison ist von Oktober bis Januar, Nebensaison im September, Februar und März.

Geschmack und Verwendung

Klassisch wird der Grünkohl mit Kassler oder Mettwurst zubereitet. Eine fleischlose Alternative dazu stellt eine (Räucher-)Tofu-Einlage dar. Darüber hinaus gibt es jedoch viele weitere Gerichte, in denen der Kohl mit seinem Geschmack glänzen kann.

Grünkohl schmeckt mit frischer Pasta, als asiatisches Wok-Gemüse und in einem grünen Power-Smoothie zum Beispiel mit Banane, Orange und Ingwer. Für die Verwendung im Salat eignen sich besonders die jungen, zarten Blätter, auch „Baby-Kale“ genannt. Alternativ dazu können die Blätter vor der Verwendung mit den Händen massiert werden, damit sie weicher werden. Auch als pikanter Snack in Form von Chips wird Grünkohl gerne genossen. In neuen Rezeptkreationen wird der Grünkohl sogar zu Grünkohleis oder -kuchen verwandelt.

Vor der Verwendung sollte Grünkohl gründlich gewaschen werden, da in seinen krausen Blättern oft Erde, Sand oder Steinchen festsitzen. Anschließend werden die Blätter von den dicken Mittelrippen gestreift und je nach Bedarf weiterverarbeitet. Damit möglichst viele wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben, sollte Grünkohl schonend gegart werden.

Die inneren Werte

Nach Angaben des Bundeszentrums für Ernährung ist Grünkohl ein Nährstoff- und Vitaminwunder. Er hat einen hohen Gehalt an Provitamin A, Vitamin B2 und C, Vitamin E und K sowie Folsäure und Nicotinamid, einem Bestandteil von Vitamin B3. Pro 100 Gramm hat Grünkohl beispielsweise mehr als doppelt so viel Vitamin C wie eine Zitrone oder Orange. Auch Mineralstoffe wie Calcium, Phosphor, Eisen und Kalium sind in beträchtlichen Mengen im Grünkohl enthalten. Des Weiteren hat Grünkohl einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, Eiweiß und Glucosinolaten, die durch sekundäre Pflanzenstoffe einen krebshemmenden Einfluss haben können.

Insgesamt wird klar: Der Grünkohl vereint viele positive Eigenschaften, stärkt mit seinen Inhaltsstoffen das Immunsystem und ist dadurch eine gute Wahl aus dem Gemüseregal.

Grünkohl darf man aufwärmen

Anders als manchmal behauptet, kann man Grünkohl problemlos aufwärmen. Man sollte ihn aber nicht zu lange warmhalten, sondern in der Zwischenzeit möglichst kühl lagern, denn Grünkohl enthält relativ viel Nitrat. Dieses wandelt sich bei Wärme in Nitrit um, das als gesundheitsschädlich gilt.

Ein Kilo Grünkohl reicht für zwei Portionen

Beim Berechnen der Menge sollte man bedenken, dass die Strünke und Stiele entfernt werden und das Gemüse beim Kochen stark zusammenfällt. Für zwei Portionen benötigt man daher etwa ein Kilogramm frischen Grünkohl.

Rezepte

Pizza mit Grünkohl

Zutaten für den Pizzateig: 500 g Weizenmehl Typ 405, 0,5 Würfel Hefe, 300 ml Wasser, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, Olivenöl

Zutaten für den Belag: 500 g Grünkohl, 100 g Parmesan, 2 Kugeln Mozzarella, 400 g Emmentaler (alternativ: Edamer), 650 g passierte Tomaten, Salz, Zucker, 12 Kirschtomaten, 2,5 EL Majoran

Grünkohl gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abschrecken und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Größere Stiele entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Parmesan sehr fein reiben. Emmentaler raspeln, Mozzarella in Stücke zupfen. Passierte Tomaten mit Salz und Zucker würzen. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Wer es schärfer möchte, gibt noch Knoblauch und Chili dazu.

Backofen auf 250-300 Grad vorheizen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und die Pizzateiglinge zu dünnen Fladen ausrollen. Dünn mit den passierten Tomaten bestreichen, dann etwas Parmesan und Majoran darüber streuen. Anschließend mit Grünkohl und Tomatenhälften belegen. Darüber Emmentaler und Mozzarella streuen. Nochmals etwas Majoran dazugeben und die Oberflächen mit Olivenöl beträufeln.

Die Pizzen auf einer der unteren Schienen 6-8 Minuten goldbraun backen (die genaue Backzeit richtet sich nach dem Ofen-Typ, der Hitze und dem Untergrund). Die fertigen Pizzen mit etwas flockigem Salz bestreuen und mit frischem Olivenöl beträufeln.

Grünkohl-Quiche

Zutaten für den Teig: 200 g Dinkel-Vollkornmehl, 90 g kalte Butter, 70 ml kaltes Wasser, 1 EL Weinessig, 1/2 TL Salz

Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben und die Butter in dicken Flöckchen dazugeben. Das Ganze mit den Fingern gut und schnell zerkrümeln, bis keine Butterstückchen mehr erkennbar sind. Essig und kaltes Wasser hinzugeben und mit einem Esstlöffel schnell zu einem glatten Teig verrühren, diesen nur einmal kurz mit den Händen durchkneten und in Frischhaltefolie wickeln. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen. Danach ausrollen und je nach Rezept backen. Für die Quiche etwa 3 mm dick ausrollen und bei ca. 175 Grad 10 -15 Minuten blind backen, danach noch einmal für fünf Minuten ohne blindbacken.

Zutaten für den Belag: 250 g Grünkohl 2 Spitzpaprika, 1 Birne, 150 g Feta, 4 Eier, 2 Becher Sauerrahm, nach Bedarf: Milch, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Die Grünkohlblätter vom Strunk befreien, gründlich waschen und sehr klein schneiden. Spitzpaprika und Birne putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Feta zerbröseln. Eier, Sauerrahm und nach Bedarf etwas Milch in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Den vorgebackenen Mürbeteig mit Grünkohl, Spitzpaprika, Birne und Feta belegen, die Ei-Sauerrahm-Milch-Mischung darüber geben. 45 Minuten bei 160 Grad (Umluft) backen. Die fertige Quiche kurz auskühlen lassen, damit sie schnittfest wird.

Italienischer Gemüse Eintopf mit Grünkohl

Zutaten: 2 Karotten, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Knolle Fenchel, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 300 g Grünkohl, Olivenöl, 400 g stückige (Dose oder Glas) Tomaten, 1,2 l Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 0,5 Bund Thymian, 1 TL Fenchelsamen, 400 g (Dose oder Glas) Weiße Bohnen, 3 Scheiben altbackenes Weißbrot, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Karotten, Sellerie, Fenchel und Zwiebel putzen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und hacken oder pressen. Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den Rippen ziehen. Gegebenenfalls in Stücke zupfen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Karotten, Sellerie, Fenchel und Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Die Hitze reduzieren und die Gemüse 4-5 Minuten braten, bis sie leicht weich sind. Dann Knoblauch und Grünkohl hinzufügen. Schmoren lassen, bis die Kohlblätter zusammengefallen sind.

Tomaten, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen. Wer keinen frischen Thymian hat, kann auch getrockneten verwenden, bei 4 Portionen etwa 1 TL. Alles gut verrühren, aufkochen und die Hitze reduzieren. Fenchelkörner grob mörsern und ebenfalls dazugeben. Etwas salzen und pfeffern, dann 15 Minuten schmoren.

Derweil die Bohnen in ein Sieb geben und abbrausen. Die Hälfte mit einer Gabel grob zerdrücken und im Topf verrühren. Das macht den Eintopf schön sämig. Die restlichen Bohnen ganz hinzufügen. Den Eintopf bei niedriger Hitze weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Gemüse weich sind.

Das Brot in Würfel schneiden und unterrühren. Den Eintopf etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis das Brot einen Teil der Brühe aufgesogen hat und der Eintopf schön dickflüssig wird. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten zum Anrichten: 100 g Parmesan alternativ: Pecorino, gutes Olivenöl, einige Blätter Basilikum, alternativ: glatte Petersilie

Den Eintopf in tiefe Teller füllen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Basilikum- oder Petersilienblättern garnieren.

Tipp: Die Ribollita schmeckt am nächsten Tag oft noch besser, da sie dann durchgezogen und aromatischer ist. Gegebenenfalls noch etwa zusätzliche Brühe angießen.

Scharfes Grünkohl-Gemüse-Curry

Zutaten: 500 g Grünkohl, 2 Möhren, 1 Petersilienwurzel, 1 Pastinake, 0.5 Knolle Sellerie, 4 rote Zwiebeln, 250 g gemischte Pilze, 4 Zehen Knoblauch, 1 Stück Ingwer, 2.5 TL Currypaste, 500 ml Kokosmilch, 250 ml Apfelsaft, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Bio-Zitrone, 6 EL salzreduzierte Sojasoße, 1 EL Misopaste, 1 TL Honig, 1 Chili-Schote, 1 Bund Koriander alternativ: Petersilie

Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den dicken Stielen zupfen. Das restliche Gemüse und die Zwiebeln ebenfalls säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Pilze (z. B. Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge) putzen und in Scheiben schneiden. Von den Shiitake-Pilzen zudem die Stiele entfernen.

Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Gemüse (außer dem Grünkohl) und Zwiebeln kurz darin andünsten, dann das Curry hinzufügen und leicht anrösten. Dadurch entfaltet sich das Aroma besser. Grünkohlblätter, Ingwer und Knoblauch dazugeben, dann Apfelsaft, Kokosmilch und Brühe hinzufügen. Das Gemüse etwa 10 Minuten garen. Dabei mit Sojasoße und Misopaste würzen. Nach der Hälfte der Garzeit die Pilze dazugeben.

Das Curry zum Schluss mit etwas Honig, Chili, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann außerdem etwas Orangenabrieb und -saft dazugeben. Koriander oder Petersilie säubern und hacken. Das Curry in tiefen Tellern servieren und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Winterlicher Grünkohlsalat mit Quitten und Maronen

Zutaten: 150 g kleine, junge Grünkohlblätter, 100 g junges Blattgemüse, 1 säuerlicher Apfel, 0.5 Bio-Zitrone, 4 EL Olivenöl, 2.5 EL Akazienhonig, 1 TL geriebener Ingwer, 150 ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer, 1 Quitte, 4 vorgegarte Maronen, 1.5 EL Apfel-Balsamessig, 2 EL Kürbiskerne

Grünkohl gründlich säubern und gegebenenfalls die Blätter von den dickeren Stielen zupfen. Die anderen Blattgemüse (z.B. Spinat, Mangold, Löwenzahn) oder Wildkräuter ebenfalls säubern.

Den Apfel waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Olivenöls mit dem Saft der Zitrone in eine Schüssel geben. Etwas Zitronenabrieb, Ingwer und die Hälfte des Honigs dazugeben. Mit einem Drittel des Apfelsafts zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Apfelstücke hinzufügen. Wer mag, kann noch etwas Orangensaft und -abrieb zur Vinaigrette geben.

Die Quitte schälen, vierteln und entkernen, dann in Spalten schneiden. Die Maronen in dünne Scheiben teilen. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Quittenspalten andünsten. Restlichen Apfelsaft angießen und die Quittenspalten bei milder Hitze je nach Dicke etwa 5-10 Minuten gar schmoren. In den letzten Minuten die Maronen hinzufügen und alles mit Essig, etwas Honig und Salz würzen. Alternativ kann man die Maronen auch separat in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Dann werden sie knuspriger.

Die Kürbiskerne ebenfalls mit etwas Öl in einer Pfanne rösten. Dabei mit 1 Prise Salz bestreuen (bevorzugt flockiges Meersalz).

Grünkohlblätter, Blattgemüse/Salat vermengen und auf Teller verteilen. Quittenspalten und Maronen hinzufügen. Alles mit der Vinaigrette beträufeln und die Kürbiskerne darüber streuen.

Tipp: Quitten haben nur von September bis November Saison. Alternativ kann man den Salat mit gebratenen Äpfeln oder Birnen anrichten.

Grünkohl-Chips

Zutaten: 150 g regionaler Grünkohl, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, Gewürze nach Geschmack

Grünkohlblätter vom Strunk trennen.

Blätter waschen gut trocknen lassen. Zusätzlich können die Blätter mit einem sauberen Küchenhandtuch trocken getupft werden.

Blätter in eine Schüssel geben und Olivenöl und Gewürze hinzufügen. Alles gut miteinander vermischen.

Die Blätter auf ein Backblech geben und sie bei 130 Grad Umluft im Ofen backen. Die **Garzeit variiert** je nach Größe und Konsistenz der Chips. Daher die Chips gut im Auge behalten und keinesfalls länger als 30 Minuten im Ofen lassen.

Tipp: Damit der Dampf aus dem Ofen entweichen kann, die Ofentür zwischendurch öffnen.

**Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß
beim Nachkochen!!!!**