

Chinakohl

Chinakohl hat viele Namen: Er heißt auch Pekingkohl, Japankohl, Blätterkohl, Selleriekohl oder Kochsalat, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Aber der Name Chinakohl hat sich bei uns in seiner langen Kulturgeschichte dann doch durchgesetzt, auch wenn er erst seit dem 19. Jahrhundert und über Umwege bei uns kultiviert wird. Bei der Gemüsepflanze handelt es sich um eine Kreuzung des chinesischen Blattgemüses Pak-Choi und einer Rübenart. Seit dem 5. Jahrhundert ist er aus der chinesischen Küche nicht mehr wegzudenken und kam über Amerika nach Europa.

Kohl ist nicht gleich Kohl! Chinakohl nimmt eine Sonderstellung unter seinen Ko(h)llegen ein. Bei vielen Konsumenten verursacht der Genuss von Kohl häufig Blähungen. Der Chinakohl schaltet diesen unangenehmen Nebeneffekt dank seines hohen Gehalts an Senfölen und Aminosäuren einfach aus! Außerdem verbreitet er beim Kochen nur einen dezenten Kohlgeruch. Auch für die Grillsaison ist dieses Kohlgemüse optimal geeignet, denn als Salat zubereitet, ist er auch nach mehreren Stunden noch knackig und frisch. Kleiner Zubereitungstipp: in Milch gedämpft ist er besonders gut verdaulich!

Chinakohl ist von zarter Konsistenz und hat einen milden Geschmack. Er eignet sich gleichermaßen für Salate wie für Gemüse: Als Salat schmeckt Chinakohl in Streifen geschnitten gut zusammen mit geraspelten Äpfeln, Möhren, Mandarinen, gehackten Nüssen, mit Feldsalat oder Staudensellerie. Als Gemüse kann man ihn mit Erbsen, Frühlingszwiebeln, Lauch, Möhren und Pilzen kombinieren. Besonders delikater schmecken Chinakohl-Rouladen gefüllt mit einer kräftig gewürzten Hackfleischmasse. Gedünstet passt Chinakohl gut zu Tomatensauce. Geeignete Gewürze sind Basilikum, Ingwer, Petersilie, Pfefferminze, ein Hauch von Piment und eine milde Sojasauce.

Chinakohl ist reich an Ballaststoffen und Vitaminen wie Folsäure und Vitamin C. Zudem enthält er die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, und Eisen.

Rezepte

Gebratener Reis

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Möhre, 2 Zwiebeln, 150 g Chinakohl, 1 Knoblauchzehe, 1 haselnussgroßes Stück frischen Ingwer, 2 EL Olivenöl, 1 EL Sesamöl, 100 g Sojasprossen oder ein anders knackiges Gemüse, 600 g gekochten Vollkornreis (am besten vom Vortag), 3 EL Sojasoße, 1/4 TL Salz, 1 Prise Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und würfeln. Die Möhren schälen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Zwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.

Das Olivenöl und das Sesamöl in einer sehr großen Pfanne (oder Wok) erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Den Knoblauch und Ingwer kurz mitbraten.

Nun die Möhren, den Chinakohl, die Frühlingszwiebeln und die Sojasprossen in die Pfanne geben und alles unter ständigem Rühren etwa fünf Minuten bei starker Hitze knackig braten. Den Reis dazugeben und unterrühren braten bis alles heiß ist. Dann mit Salz, Sojasoße und Pfeffer würzig abschmecken.

Chinakohl-Nudel-Pfanne

Zutaten: 250 g Bandnudeln, 2-3 Möhren, 650 g Chinakohl, den weißen Teil von einer Porreestange, 250 g Kochschinken, Öl, Sojasoße, Salz und Pfeffer, etw. Chili und Essig, Prise Zucker

Die Nudeln bissfest garen. Die Möhren grob raspeln, den Chinakohl und den Porree in dünne Streifen schneiden. Schinken ebenfalls kleinschneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen und nacheinander Möhren, Kohl, Porree und Schinken anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln zufügen und weitere 5 min. leicht braten. Mit Chili, Essig und Zucker abschmecken.

Überbackener Chinakohl

Zutaten: 1 Chinakohl (800 g), 2 Zwiebel, 2 Esslöffel Öl, 300 g Schafskäse, 3 Esslöffel Pinienkerne, 4 Eier, 250 ml Sahne, Salz, Pfeffer, verschiedene Kräuter nach Geschmack

Zubereitung: Backofen auf 200 °C vorheizen.

Chinakohl putzen, in Streifen schneiden. Zwiebeln hacken, im heißen Öl andünsten. Chinakohl zugeben, 3 Minuten mitschmoren.

Schafskäse zerbröckeln. Auflaufform fetten, Chinakohl mit Käse und Pinienkernen einschichten. Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren und darüber gießen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten abbacken.

Backzeit: etwa 50 Minuten

Tipp:

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Chinakohlsalat

Zutaten: 1 Chinakohl, 5 Tomaten, 1 Bund Schnittlauch, 1 Becher Sauerrahm, etwas Zitronensaft, Gewürzmischung für Salat

Den Kohl, die Tomaten und den Schnittlauch klein schneiden und mit dem Sauerrahm, ein wenig Zitronensaft und dem Salatgewürz vermischen. Schmeckt schön frisch!

Chinakohl-Eintopf: Richtig feurig

Zutaten: 1 Chinakohl, 500 g Suppenfleisch (z. B. Kasseler, Rind oder Bauchfleisch), 3 Möhren, 1 rote Paprika, 4 mittelgroße Kartoffeln, 1 Zwiebel, 3 Tomaten, 1 EL Brühe, 1 EL Ajvar, scharf, Öl zum Anbraten, Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer

Zuerst das Gemüse waschen und vorbereiten: Den Chinakohl in feine Streifen schneiden, die Möhren schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden, die Paprika und die Tomaten würfeln, die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und klein schneiden.

Nun das Suppenfleisch in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden und mit dem Öl in einen heißen Suppentopf geben, um es scharf anzubraten. Nach einigen Minuten die Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die klein geschnittenen Möhren und Kartoffeln hinzufügen und kurz andünsten.

Das restliche Gemüse sowie die Brühe mit in den Topf geben und das Ganze mit 500 ml Wasser aufgießen. Für eine flüssigere Konsistenz noch etwas mehr Wasser hinzugeben. Ein Esslöffel Ajvar unterrühren und den Eintopf einmal aufkochen lassen. Anschließend darf er noch circa 30 Minuten bei geringer Hitze weiterköcheln. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es noch schärfer mag, gibt jetzt noch etwas Chilipulver hinzu.

Schnelles Kimchi

Zutaten: 1 kg Chinakohl, 50 g Salz, 1 weißer Rettich, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 20 g Ingwer, 2 EL Chiliflocken (Schärfe nach Geschmack), 1 EL Misopaste, 2 EL Sojasoße

Zuerst den Chinakohl vierteln und anschließend in ca. 3 Zentimeter lange Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, das Salz hinzufügen und ordentlich einmassieren. Dabei braucht man nicht vorsichtig sein und man kann auch etwas mehr Salz verwenden – es wird später wieder abgewaschen.

Den Rettich schälen und den Strunk entfernen, in grobe Stücke teilen. Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzeln entfernen und die Zwiebeln ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und beides fein reiben.

Den Rettich mit einer Reibe, einem Zerkleinerer oder einer Küchenmaschine zerkleinern. Mit Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken, Misopaste und Sojasoße in eine Schüssel geben und gründlich vermengen, bis eine rote Paste entsteht.

Chinakohl nun in ein Sieb geben und gründlich unter fließendem Wasser waschen und dabei mit den Händen gut durchmischen. Möglichst gründlich vorgehen, damit das Kimchi später nicht zu salzig wird.

Den gewaschenen Kohl zusammen mit den Frühlingszwiebeln und der Würzpaste in eine Schüssel geben. Alles sehr gründlich vermischen und anschließend in ein verschließbares Gefäß geben und gut zusammendrücken, damit möglichst keine Luftblasen mehr dazwischen sind. Den Deckel nun halb oder lose aufsetzen, damit die Gase entweichen können, und das Kimchi mindestens 4 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen.

An Tag 4 kann das Kimchi das erste Mal probiert werden. Nun kann man schauen, ob einem der Geschmack zusagt. Sollte es noch etwas intensiver sein, kann es bis zu insgesamt 7 Tage weiter fermentieren und anschließend im Kühlschrank aufbewahrt werden.

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