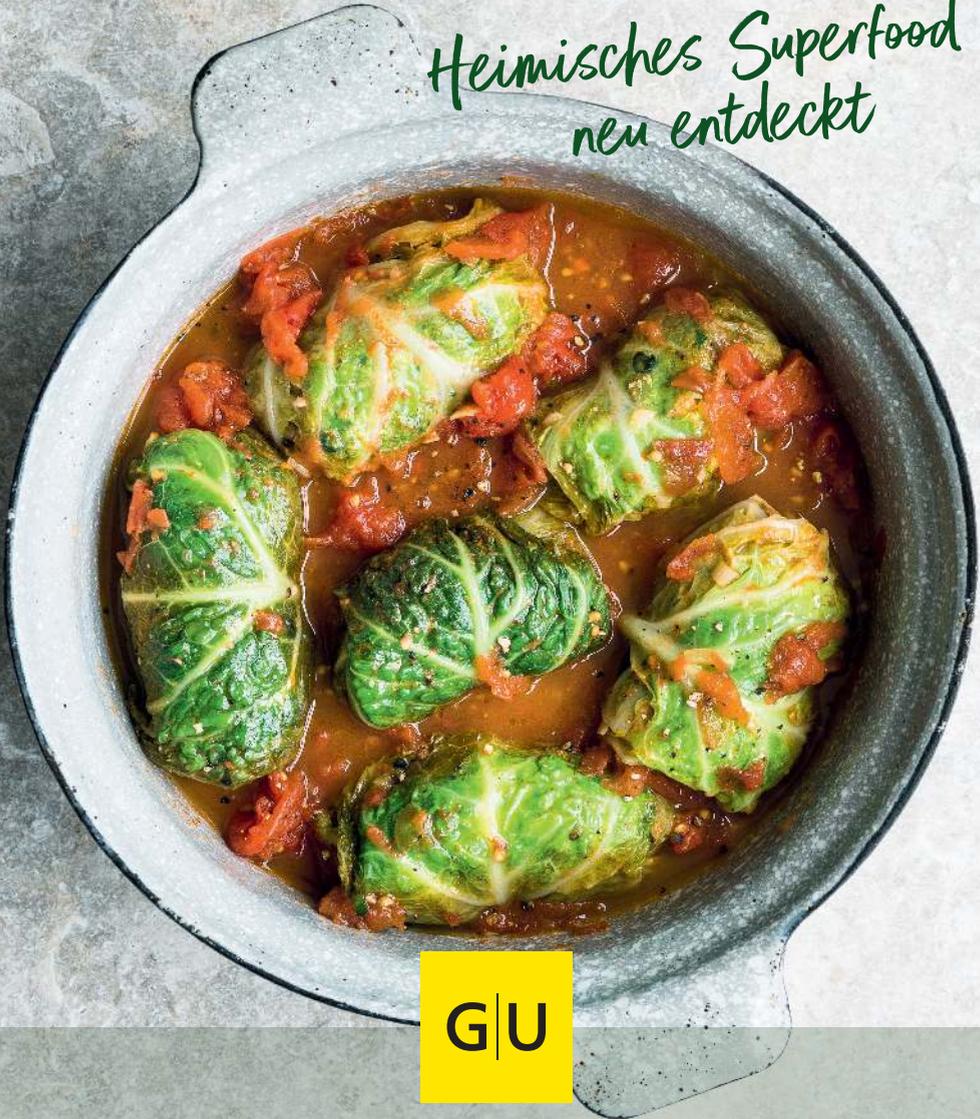


KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

# KOHL & CO.

*Heimisches Superfood  
neu entdeckt*



**GU**

# KOHL: HEALTHY FACTS

## VITAMINE

Mit jeder Menge Vitamin A, B, K & C stärkt Kohl unter anderem die Knochen und schützt vor Erkältungen.

## MINERALSTOFFE

Dank des hohen Kalzium- und Magnesiumgehalts wirkt Kohl gegen Osteoporose und Stress.

## BALLASTSTOFFE

Sie haben einen positiven Einfluss auf Blutzucker- und Cholesterinspiegel, wirken verdauungsfördernd und sättigend und sorgen für eine gesunde Darmflora.



## SENFÖLE

Die sekundären Pflanzenstoffe sind extrem antioxidativ und machen Kohlsorten stark im Kampf gegen Viren und Bakterien.

## ANTIOXIDANTIEN

Wirkstoffe wie Vitamin C und E sowie sekundäre Pflanzenstoffe schützen unsere Körperzellen vor schädlichen Einflüssen und Krebs, indem sie freie Radikale abfangen.

## WENIGE KALORIEN

Ideale Schlankkost: Kohl besteht zu 95 Prozent aus Wasser, hat nur etwa 30 Kalorien pro 100 Gramm und strotzt vor Ballaststoffen.

# SO GEHT'S: KOHL FERMENTIEREN



Für 1 Einmachglas (ca. 1 l Inhalt) 1 kg frischen Kohl (z. B. Weiß-, Rot-, China- oder Spitzkohl) waschen, putzen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Kohlstreifen anschließend in eine große Schüssel füllen.



Pro 100 g geputztem Kohl 2 g Salz zugeben. 1 Knoblauchzehe schälen, 1 rote Chilischote putzen. Beides klein schneiden und mit 1 Lorbeerblatt zu den Kohlstreifen geben. Alles gut vermischen und ca. 20 Min. ziehen lassen.



Dann das Gemüse mit den Händen gut durchkneten. Sobald die Kohlstreifen schlaff und festsitzend sind, diese samt Salzlake bis ca. 3 cm unter den Rand in das Glas schichten. Den Kohl mit einem Holzstößel festdrücken.



Mit einem Gewicht (z. B. ein in Folie gewickelter Stein) beschweren, sodass alles vollständig mit Salzlake bedeckt ist. Evtl. noch etwas Wasser zufügen. Den Deckel locker verschließen, damit die Gärgase entweichen können.



Den Kohl im Dunkeln bei 18–20° 3–4 Tage ruhen lassen. Sobald kleine Bläschen aufsteigen, beginnt die Gärung. Anschließend das Gemüse an einem kühlen Ort (16–18°) 3–6 Wochen fermentieren, ohne dabei das Glas zu öffnen.



Vor dem Öffnen den milchsaurigen Kohl im Kühlschrank noch 2 Wochen reifen lassen. Dann mit einem sauberen Löffel portionsweise entnehmen. Fermentierter Kohl schmeckt pur, im Eintopf, zu Suppe, Salat oder Asia-Gerichten.

# DIE GROSSFAMILIE KOHL

## GRÜNKOHL

Das Kultgemüse und Superfood schmeckt würzig-herb und lässt sich roh oder gegart vielseitig verwenden. Saison: November bis März.

## ROSENKOHL

Kräftig gewürzt mit Muskat, Curry oder Chili sind die feinen Röschen ein Highlight in der Winterküche. Saison: September bis Frühling.

## BROKKOLI

Röschen und Stiele der grünen Nährstoffbombe machen sich gut als Rohkost oder gegart in Suppe oder zu Pasta. Saison: Juli bis Oktober.

## CHINAKOHL & PAK CHOI

Die lockeren milden Blattkohle aus Asien sind gekühlt nur ca. 3 Tage lagerfähig. Lecker in Suppe, Salat und Wokgerichten. Saison: ganzjährig.

## BLUMENKOHL

Ob gekocht, gebraten oder frittiert – er ist ein Allrounder. Romanesco heißt der grüne Bruder aus Italien. Saison: Juni bis Ende Oktober.

## WIRSING

Der Star der Sterneküche und ganzjährig auf dem Markt – ab Mai als milde Sorte, von August bis Ende Februar der intensive Herbstwirsing.

## WEISS- & ROTKOHL

Sie harmonieren perfekt mit fruchtigen und säurereichen Aromen. Spitzkohl ist der feinste Vertreter. Saison: Mai bis Dezember.

## KOHLRABI

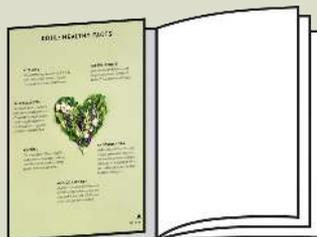
Mild-süßlich und sehr bekömmlich – schon Kleinkinder mögen das Knollengemüse. Saison: ganzjährig, am besten von April bis Oktober.



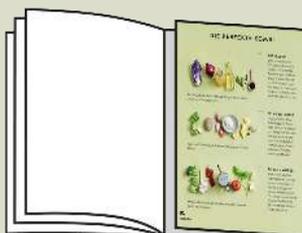
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

KOHL:  
HEALTHY FACTS

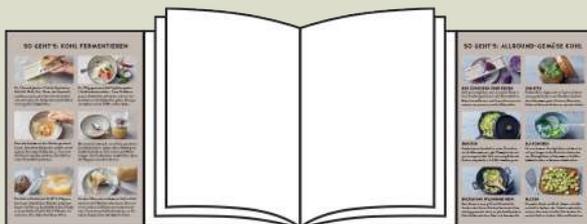


DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
KOHL  
FERMENTIEREN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
ALLROUND-  
GEMÜSE KOHL

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06 SALATE, BOWLS &  
SMOOTHIES



22 KLEINE GERICHTE &  
BEILAGEN



36 HAUPTSACHEN  
FÜR JEDEN TAG



50 AUS DEM OFEN

04 DIE AUTORIN  
05 DIE GESÜNDESTEN GEMÜSECHIPS  
55 COVERREZEPT  
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS  
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



# GRÜNKOHL-ORANGEN-BOWL MIT COUSCOUS

## BUNT UND VITAMINREICH

300 ml Gemüsebrühe  
200 g Dinkel-Couscous  
300 g Grünkohl  
4 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer  
100 ml Olivenöl  
2 Orangen  
6 Stängel Minze  
100 g Cashewkerne  
200 g Sojaghurt  
4 EL Granatapfelkerne  
(aus dem Kühlregal)

### GUT ZU WISSEN

Grünkohl ist reich an Vitamin C, K, Antioxidantien, Eisen, Kalzium und Kalium. Um das ganze Vital-Potenzial zu nutzen, sollte man ihn am besten roh essen oder alternativ kurz und schonend garen.

**1** Die Brühe in einem Topf aufkochen. Den Couscous zugeben und nach Packungsanweisung garen. Dann mit einer Gabel auflockern und offen auskühlen lassen. Inzwischen den Grünkohl putzen. Die Blätter von den Rippen zupfen, gründlich waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. In einer Schüssel mit Essig, etwas Salz, Pfeffer und 3 EL Öl vermischen. Den Kohl mit den Händen 3–5 Min. kneten, bis die Blätter weich sind.

**2** Die Orangen mit einem Messer schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei die Trennwände ausdrücken und den Saft auffangen. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Orangensaft, Minze und 2 EL Öl unter den Couscous rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Cashewkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. 50 g Cashewkerne, das übrige Öl und den Sojaghurt in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Cashewcreme mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Den Couscous auf Bowls verteilen. Orangenfilets und Grünkohlsalat darauf anrichten und alles mit Cashewcreme beträufeln. Die übrigen Cashewkerne grob hacken, mit den Granatapfelkernen obenauf streuen und die Bowls servieren.



Für 4 Gläser (à 250 ml) • 15 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 50 kcal, 1 g E, 0 g F, 10 g KH

## GRÜNKOHL-MANGO-SHOT 🍃

WINTER-REZEPT

100 g Grünkohl • 1 reife Mango • ½ Salatgurke (ca. 200 g) • 3 Datteln (z. B. Medjoul) • 1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm lang) • 400 ml stilles Mineralwasser

- 1 Grünkohl putzen, die Blätter von den Rippen streifen, waschen und grob schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die Gurke waschen, putzen und würfeln. Datteln aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.
- 2 Erst Grünkohl, dann Mango, Gurke, Datteln und Ingwer in den Mixer geben. Mit 350 ml Wasser zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe pürieren. Falls der Smoothie zu dickflüssig sein sollte, noch etwas Wasser untermixen, bis er eine flüssig-cremige Konsistenz hat. Sofort servieren.



Für 4 Gläser (à 250 ml) • 15 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 125 kcal, 3 g E, 1 g F, 26 g KH

## ROTKOHL-ORANGEN-SMOOTHIE 🍊

VITAMINBOMBE

200 g Rotkohl • 2 Orangen • 1 große Banane • 3 getrocknete Soft-Feigen • 3 EL Zitronensaft • 300 ml Trinkmolke • 1 Msp. Zimtpulver

- 1 Den Rotkohl putzen, waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Orangen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls grob schneiden. Feigen waschen und klein schneiden.
- 2 Rotkohl, Orangen, Banane und Feigen mit dem Zitronensaft in den Mixer geben. Mit der Molke aufgießen und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe cremig-fein pürieren.
- 3 Den Zimt und bei Bedarf noch 2–3 EL Wasser in den Mixer geben und kurz untermixen. Den Smoothie sofort servieren.



Für 4 Gläser (à 250 ml) • 15 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 75 kcal, 1 g E, 2 g F, 11 g KH

## KOHLRABI-GREENIE 🍃

FRUCHTIG

½ junger Kohlrabi mit Blättern (ca. 200 g) • 1 Apfel (z. B. Elstar) • 1 reife Birne (z. B. Gute Luise) • 3 TL helles Mandelmus • 2 EL Zitronensaft • 300 ml stilles Mineralwasser • 1 EL flüssiger Honig

- 1** Vom Kohlrabi die Blätter ablösen, waschen und grob schneiden. Den Kohlrabi putzen, schälen und würfeln. Apfel und Birne waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
- 2** Kohlrabiblätter, Kohlrabi-, Apfel- und Birnenstücke mit Mandelmus und Zitronensaft in den Mixer geben. Dann das Wasser zugießen und den Smoothie zunächst auf kleiner, anschließend auf höchster Stufe glatt und cremig pürieren.
- 3** Den Honig zugeben und kurz untermixen. Den Smoothie sofort servieren.



Für 4 Gläser (à 250 ml) • 15 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 150 kcal, 2 g E, 10 g F, 13 g KH

## PAK-CHOI-ANANAS-MIX 🍃

SOMMER-REZEPT

200 g Baby-Pak-Choi • 250 g Ananas • 1 kleine Avocado • 4 EL Limettensaft • 2 EL Agavendicksaft • 1 Dose Kokosmilch (200 g) • 300 ml stilles Mineralwasser

- 1** Pak Choi putzen, waschen und vom Strunk befreien. Blätter und weiße Stiele grob klein schneiden. Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
- 2** Pak Choi, Ananas und Avocado mit dem Limetten- und Agavendicksaft in den Mixer geben. Dann Kokosmilch und Wasser zugießen. Alle Zutaten zunächst auf kleiner, anschließend auf höchster Stufe cremig-fein pürieren. Den Smoothie sofort servieren.

# PAPRIKA-SPAGHETTI MIT GRÜNKOHL-PESTO

## PASTAGENUSS

### FÜR DAS PESTO

400 g Grünkohl  
Salz  
80 g geschälte Mandeln  
2 Knoblauchzehen  
80 g Parmesan  
150 ml Olivenöl  
Pfeffer

### FÜR DIE PAPRIKA-SPAGHETTI

300 g Spaghetti  
Salz  
1 große rote Paprika  
1 große gelbe Paprika  
1 rote Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
200 g geschälte, gekochte Maronen  
(vakuumverpackt)  
Pfeffer

### GUT ZU WISSEN

Beim Kauf von Grünkohl sollte man auf knackfrische und dunkelgrüne Blätter achten. Im Kühlschrank hält er sich bis zu 5 Tage. Gezupft und kurz blanchiert lässt er sich auch prima einfrieren.

**PESTO:** Den Grünkohl putzen und die Blätter von den Rippen streifen. Die Grünkohlblätter waschen und ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Hälfte vom Grünkohl für die Pasta beiseitelegen. Die Mandeln hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Abkühlen lassen.

Knoblauch schälen und würfeln. Parmesan fein reiben, 2 EL zum Garnieren beiseitelegen. Grünkohl, Knoblauch, Mandeln und Olivenöl im Blitzhacker fein pürieren. Den Käse untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

**PAPRIKA-SPAGHETTI:** Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 250 ml Kochwasser auffangen.

Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. In einer großen Pfanne mit hohem Rand oder einem breiten Topf das Öl erhitzen. Paprika, Zwiebel und Maronen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**FERTIGSTELLEN:** Spaghetti, beiseitegelegten Grünkohl, zwei Drittel vom Pesto und das aufgefangene Kochwasser zugeben und alles sofort gut vermischen und sämig einkochen lassen. Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem übrigen Pesto und Parmesan servieren.





Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 445 kcal, 36 g E, 20 g F, 19 g KH

# KOHL-HÄHNCHEN-WOK

ASIA STYLE

600 g Weißkohl  
4 Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 EL Cashewkerne (geröstet  
und gesalzen)  
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)  
100 ml Teriyaki-Sauce  
500 g Hähnchenbrustfilet  
6 EL Erdnussöl  
200 ml Gemüsebrühe  
½ TL Chiliflocken  
Salz, Pfeffer

**1** Kohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und weiße und grüne Teile getrennt in Scheiben schneiden. Cashews grob hacken. Ingwer schälen, hacken und mit der Sauce mischen. Das Fleisch ca. 3 cm groß würfeln.

**2** In einem Wok 4 EL Erdnussöl erhitzen. Kohl, Möhren und weiße Zwiebeln darin unter Wenden bei starker Hitze ca. 3 Min. anbraten. Alles mit Ingwer-Teriyaki-Sauce und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 7 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.

**3** In einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze in 5–6 Min. hellbraun braten. Zum Gemüse geben, 2–3 Min. mitköcheln und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Kohl-Hähnchen-Wok auf Tellern anrichten, mit Zwiebelgrün und Cashews bestreut servieren. Dazu passt Patna-Reis.



Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 750 kcal, 37 g E, 33 g F, 67 g KH

# SPITZKOHL-RISOTTO MIT LACHS

## FÜR GÄSTE

1,2 l Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln  
80 g italienischer Hartkäse  
(z. B. Grana Padano)  
800 g Spitzkohl  
5 EL Olivenöl  
300 g Risotto-Reis  
100 ml trockener Weißwein  
200 g TK-Erbsen  
Salz, Pfeffer  
400 g Lachsfilet (ohne Haut)  
12 Basilikumblätter

- 1** Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Käse reiben. Den Spitzkohl waschen, putzen, längs vierteln und quer in dünne Streifen schneiden.
- 2** Zwiebeln in einem Topf in 3 EL Öl glasig dünsten. Reis kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren verdampfen lassen. So viel Brühe zugießen, dass der Reis bedeckt ist. Offen unter häufigem Rühren 15–18 Min. garen, dabei immer wieder etwas heiße Brühe nachgießen. Nach 10 Min. Garzeit den Kohl zufügen. Erbsen untermischen, ca. 5 Min. mitgaren. Den Käse untermischen, Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.
- 3** Inzwischen das Lachsfilet salzen, pfeffern und im übrigen Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. braten. Basilikum abbrausen und grob zerzupfen. Den Lachs in grobe Stücke teilen, auf dem Risotto anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.



# WIRSING-PÄCKCHEN MIT TOMATENSUGO 🍃

KLEINE ÜBERRASCHUNG



## FÜR DIE PÄCKCHEN

8 große Wirsingblätter (500–600 g)

Salz

2 Möhren

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl

200 g Grünkernschrot

300 ml Gemüsebrühe

60 g Walnusskerne

100 g italienischer Hartkäse mit  
mikrobiellem Lab (z. B. Mon-  
tello)

1 Bund Petersilie

2 Eier (M)

Pfeffer

## FÜR DIE TOMATENSAUCE

2 Dosen passierte Tomaten mit  
Kräutern (à 400 g)

125 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

### GUT ZU WISSEN

Um ganz sicherzugehen, dass die Wirsingrouladen beim Garen nicht wieder aufgehen, sollte man am besten jedes Päckchen mit Küchengarn fest zubinden.

**PÄCKCHEN:** Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 4–5 Min. blanchieren, abgießen und abschrecken (Bild 1). Die Blätter trocken tupfen und die dicken Mittelrippen am unteren Strunkende keilförmig herausschneiden (Bild 2).

Die Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig braten. Möhren und Grünkernschrot zufügen und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. garen, dann offen abkühlen lassen.

Inzwischen die Nüsse hacken und in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Käse fein reiben. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Ein Drittel zum Garnieren beiseitelegen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Grünkernmischung mit den gerösteten Nüssen, 75 g Käse, gehackter Petersilie und Eiern verrühren (Bild 3), dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je 2–3 EL Grünkernmasse auf ein Kohlblatt geben, die Seitenränder darüberklappen und die Päckchen vom Strunkende zum oberen Blattrand hin fest einrollen (Bild 4).

**TOMATENSAUCE:** Tomaten mit Brühe, Salz und Pfeffer verrühren und in eine ofenfeste Form (26–28 cm Ø) gießen. Die Päckchen mit der geschlossenen Seite nach oben daraufsetzen (Bild 5), mit dem restlichen Öl beträufeln und mit dem übrigen Käse bestreuen. Dann im heißen Ofen (unten) ca. 30 Min. backen. Mit Petersilie bestreut servieren (Bild 6).

# DIE PERFEKTE KOMBI



*Rotkohl, rote Zwiebeln, Apfelsaft, Essig, Lorbeer, Nelken, schwarzes Johannisbeergelee*

---

## SÜSSSAUER

Mit ihrem süßlichen Geschmack harmonisieren Rotkohl und rote Zwiebeln gut mit Obst- aromen wie Apfelsaft und Johannisbeergelee. Essig, Lorbeer und Nelken runden die klassische Kombination ab.



*Rosenkohl, Kartoffeln, Schalotten, Mascarpone, Zitrone, Muskat*

---

## FEINE BITTERNIS

Nussig-herber Mini-Kohl mit zarter Bitternote trifft auf die Milde von Kartoffeln, Schalotten und Mascarpone. Einen Hauch zusätzlicher Eleganz erhält er mit etwas Zitronenwürze und Muskat.



*Brokkoli, Knoblauch, Chiliflocken, Olivenöl, Tomaten, Basilikum, Parmesan*

---

## FRISCHE WÜRZE

Knoblauch, Chiliflocken, Olivenöl und Parmesan unterstreichen den feinen Eigengeschmack des Brokkoli. Fruchttige Tomaten und frisches Basilikum ergänzen seinen italienischen Charakter.



# BAUCHSCHMEICHLER-GEWÜRZE

## KORIANDER

In den süß-aromatischen Samen steckt eine Fülle ätherischer Öle, die das Völlegefühl lindern, zum Beispiel als Zutat in Suppen, Eintöpfen oder Currys.



## KREUZKÜMMEL

Das orientalische Gewürz, das auch Cumin genannt wird, sorgt für eine verstärkte Bildung der Verdauungssäfte und macht Kohl & Co. verträglicher.



## INGWER

Die scharf-würzige Wurzel kurbelt die Verdauung an und hat einen positiven Effekt auf das Mikrobiom. Einfach in Eintöpfen, Currys oder Wokgerichten mitkochen.



## LORBEER

Ob frisch oder getrocknet – die leicht bitteren Blätter sind ein gutes Mittel gegen Blähungen und würzen vor allem Deftiges wie Eintöpfe, Rot- und Sauerkraut.



## KÜMMEL

Dank seiner wohltuenden Wirkung werden die Früchte der alten Pflanze auch heute noch vielen Kohlgerichten zugefügt, um sie bekömmlicher zu machen.



## FENCHEL

Ätherische Öle wie Fenchon und Anethol wirken krampflösend und verdauungsfördernd. Samen anstoßen und zum Würzen verwenden oder in einem Teebeutel mitgaren.



# SO GEHT'S: ALLROUND-GEMÜSE KOHL



## ROH SCHNEIDEN ODER REIBEN

Kohl ist verträglicher, wenn er auf der Reibe in feine Streifen geschnitten oder Blumenkohl im Mixer fein zerkleinert wird. So profitiert man am meisten von seinen wertvollen Nährstoffen.



## DÜNSTEN

Geschnittenen Spitzkohl in etwas Öl andünsten: Er fällt zusammen, gibt Flüssigkeit ab und gart im eigenen Saft. Evtl. mit wenig Brühe ablöschen, zugedeckt in 3–4 Min. bissfest garen.



## BRATEN UND PFANNENRÜHREN

Beim Braten in wenig Öl wird Chinakohl (in Streifen oder kleinen Stücken) bei starker Hitze ständig gewendet, damit er gleichmäßig bräunt. Dabei bilden sich feine Röst- und Aromastoffe.



## DÄMPFEN

Brokkoli & Co. lassen sich im Topf mit Siebeinsatz zugedeckt über einer Handbreit köcheln-dem Salzwasser garen. Vitamine, Mineralien, Farbe und Aromen bleiben so optimal erhalten.



## BLANCHIEREN

Für eine bessere Verträglichkeit und damit sie sich gut biegen und zu Rouladen drehen lassen: Wirsingblätter in Salzwasser in 4–6 Min. bissfest kochen, in Eiswasser abschrecken.



## BACKEN

Kompakte Köpfe wie Weiß-, Rosen- oder Blumenkohl in Spalten oder Scheiben schneiden, würzen, ölen und im heißen Ofen backen. So punktet Kohl mit leichter Süße und Rauchnote.

# SO GESUND - SO LECKER



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss  
Kohlgerichte – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim  
Kochen immer im Blick

Die richtige Zubereitung macht's – die heimische Vitaminbombe als klassische  
Kohlroulade, knackiger Coleslaw, asiatisches Curry oder erfrischende Smoothies



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8416-0



€ 9,99 [D]

www.gu.de