



CARINA SEPPELT

# GRÜNKOHL

NEU ENTDECKT

*Köstliche Rezepte mit  
dem Superfood*


JAN THORBECKE VERLAG

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

### Hinweis:

Vegetarische Rezepte sind mit  gekennzeichnet.  
Wenn Sie sich vegetarisch ernähren, lesen Sie bitte  
die Hinweise auf den Produktverpackungen, um  
herauszufinden, ob die jeweiligen Produkte für eine  
vegetarische Ernährung geeignet sind.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit  
ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir  
achten daher auf den Einsatz umweltschonender  
Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Druck: Firmengruppe APPL, Wemding  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7995-1097-4

# Inhalt

SUPERFOOD  
GRÜNKOHL

7

SMOOTHIES,  
SUPPEN &  
KLEINE GERICHTE

8

SALATE

38

SATTMACHER

52

REGISTER

87

BILDNACHWEIS

88

DIE AUTORIN

88



# Superfood Grünkohl

Der gesunde und leckere Grünkohl kommt in den letzten Jahren immer mehr in Mode. Bis vor kurzem galt er noch als traditionelles norddeutsches Gericht und wurde meist zusammen mit Kasseler und Pinkel (einer norddeutschen Grützwurst) einer langen Kochzeit ausgesetzt – es entsteht ein köstliches deftiges Gericht, das einem aber durchaus länger im Magen liegen kann, weil es sehr gehaltvoll ist. Ganz anders in der modernen Küche: Hier darf das gesunde Gemüse eine sehr vielfältige Rolle spielen – egal ob als Zutat zu einem vitaminreichen Grünen Smoothie, einem köstlichen Hirse-Salat mit frischem Grünkohl oder den inzwischen als Trend-Food der Stars bekannten Grünkohlchips.

Heute weiß man, dass es das gesunde Gemüse buchstäblich in sich hat: Vor allem seine sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien machen ihn zu einem wahren Superfood unter den Gemüsen. Er enthält darüber hinaus viele Proteine und besitzt einen hohen Eisengehalt, mit dem er sogar mit Rindfleisch konkurrieren kann – eine echte Alternative für Vegetarier und Veganer. Zudem enthält die Kohlsorte die Vitamine A, C und K, Folsäure, Kalzium, Kalium, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren. Auch sein hoher Gehalt an Ballaststoffen und Chlorophyll kann sich sehr positiv auf die Gesundheit auswirken.

Damit möglichst viele der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben, sollte Grünkohl schonend zubereitet und nicht so lange gekocht werden. Gesundheitsbewusste können die Rezepte in diesem Buch sogar mit rohem Grünkohl ausprobieren. Besonders im Salat macht sich eine gewisse Knackigkeit sogar sehr gut.

Wenn Sie Grünkohl roh verwenden, sollten Sie ihn aber unbedingt gründlich waschen und einige Minuten weich kneten – das macht ihn geschmeidiger.

Frischen Grünkohl gibt es in den Wintermonaten zu kaufen – die Kälte wirkt sich nämlich positiv auf den etwas bitteren Grünkohl aus und sorgt dafür, dass er süßer schmeckt. Neuere Züchtungen können aber auch schon früher geerntet werden. Zu kaufen gibt es das Wundergemüse auf Märkten und in Markthallen, in Bauernhofläden, aber auch in gut sortierten (Bio-)Supermärkten. Greifen Sie einfach zu, wenn Grünkohl-Saison ist! Die Sorte ist egal – Sie können alle Grünkohlarten für die Rezepte in diesem Buch einsetzen.

Meine Gramm-Angaben in den Rezepten beziehen sich auf den bereits geputzten Grünkohl – Sie müssen also beim Einkaufen immer etwas mehr einplanen, damit Sie nachher die richtige Menge an Grünkohl für das jeweilige Rezept erhalten.

Und zuletzt: In vielen Rezepten verwende ich Knoblauch. Wenn Sie aber keinen Knoblauch mögen oder am nächsten Tag einen wichtigen Termin haben, dann lassen Sie den Knoblauch einfach weg. Die Rezepte schmecken ohne diesen geruchsintensiven Begleiter (fast) genauso gut.

Doch jetzt heißt es: Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes mit dem Superfood Grünkohl! Viel Freude beim Nachkochen und Genießen!

*Ihre Carina Seppelt*





# OFEN- KAROTTEN

## *in Grünkohlpesto*

### *Für 4 Personen*

1 kg bunte Karotten (orange,  
gelb, violett)  
4 Schalotten  
4 EL Grünkohlpesto  
(siehe Rezept Seite 32)  
4 EL Olivenöl  
2 EL Honig  
Salz  
Pfeffer  
Kräuter zum Garnieren  
(z.B. Petersilie)

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren, so dass alle Stücke die gleiche Stärke haben. (Das ist wichtig, damit alle Karotten gleichzeitig gar sind.) Die Schalotten schälen und vierteln.
- 2 Die Karotten und die Schalotten nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Pesto mit dem Öl verrühren und über die Karotten verteilen. Den Honig über die Karotten und die Schalotten sprengeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Backblech in den Backofen schieben und ca. 15 Minuten backen. Mit Kräutern garnieren. Die Ofenkarotten passen perfekt zu Kartoffelpüree.







# PECANNUSS- SALBEI- PAPPARDELLE

*Für 4 Personen*

200 g Brokkoli  
Salz  
800 g Pappardelle  
200 g Grünkohl  
10 EL hochwertiges Olivenöl  
25–30 Salbeiblätter  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
100 g Pecannüsse  
50 ml Weißwein oder  
Gemüsebrühe  
100 g luftgetrockneter  
Schinken (z. B. San Daniele  
oder Parma)  
Pfeffer

- 1 Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Den Grünkohl waschen, trocken schleudern und in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Salbeiblätter darin ca. 30 Sekunden frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
- 3 Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Pecannüsse grob hacken. 3 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, den Knoblauch, die Zwiebeln, die Pecannüsse, den Brokkoli und den Grünkohl in die Pfanne geben und ca. 4 Minuten anbraten. Mit dem Weißwein oder der Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta zugeben. Auf vier Teller geben, den Salbei und den Schinken darüber verteilen, mit jeweils 1 EL Olivenöl beträufeln und servieren.





# BURGER

## mit Grünkohlchips

*Für 4 Personen*

### BURGER BUNS

200 ml + 3 EL lauwarme Milch  
25 g Zucker  
6 g Salz  
1 Würfel frische Hefe  
400 g Mehl (Type 550)  
1 Ei + 1 Eigelb  
60 g geschmolzene Butter  
2 EL weißer Sesam

### BBQ-SAUCE

1 EL Worcestershiresauce  
1 EL brauner Zucker  
4 EL Ketchup  
½ TL scharfer Senf  
1 EL geräuchertes  
Paprikapulver  
1 EL Zitronensaft

### RINDFLEISCH-PATTY

800 g Rinderhack  
Pfeffer  
2 EL Öl  
2 EL Mayonnaise  
2 EL süßer Senf  
1 große Tomate  
4 Cornichons  
1 rote Zwiebel  
Grünkohlchips\*  
150 g Fourme d'Ambert\*\*

- 1 200 ml Milch mit dem Zucker und dem Salz verrühren. Die Hefe hineinbröseln. Das Mehl, 1 Ei und die Butter in eine Rührschüssel geben. Wenn die Hefe in der Milch aufgelöst ist, mit in die Rührschüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen. Zu vier gleich großen Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Abdecken und nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teigkugeln mit der Handfläche etwas platt drücken. 3 EL Milch und das Eigelb miteinander verquirlen. Mit einem Backpinsel auf die Teigkugeln streichen. Mit Sesam bestreuen und 16–18 Minuten backen.
- 3 Für die BBQ-Sauce alle Zutaten zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- 4 Das Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Hackfleisch vier Pattys formen. Das Öl in einer Pfanne (wenn möglich einer Grillpfanne) erhitzen. Die Pattys darin von beiden Seiten 7–8 Minuten anbraten.
- 5 Die Mayonnaise und den Senf miteinander verrühren. Die Tomate waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Cornichons in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- 6 Die Brötchen halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Mit Fleisch, BBQ-Sauce, Mayo-Senf, Grünkohlchips, Tomatenscheiben, Zwiebelringen, Gurken und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen Kartoffelecken.



# Register

## A

- Asiatischer Grünkohl-Salat in Erdnussdressing → 45
- Asiatisches Wok-Gemüse mit Mie-Nudeln und Tofu → 59
- Aufgeschlagene Grünkohlsuppe mit Cheddar-Pumpernickel-Spießen → 12
- Auf Zedernholz geräucherte Hähnchenbrust mit Grünkohl-Chimichurri → 55

## B

- Beef-Brisket-Sandwich mit Kale-Slaw und BBQ-Sauce → 19
- Bulgur-Linsen-Salat mit Grünkohl und Süßkartoffel → 50
- Burger mit Grünkohlchips → 75

## C

- Cremige Grünkohlpolenta mit Kräuterseitlingen und kross frittierten Kräutern → 76

## D

- Deftige Grünkohlbulleten in Tomatensauce → 72

## E

- Ei auf Grünkohl-Toast, pochiertes → 24

## G

- Gefüllte Zucchini → 15
- Grüner Power-Smoothie → 11
- Grünkohl auf klassische Art → 63
- Grünkohlbrötchen → 28
- Grünkohlbulleten in Tomatensauce, deftige → 72
- Grünkohl-Cesar-Salat mit Quinoa-Kürbiskerntopping → 49

Grünkohl-Feldsalat mit Apfelchips, gebratenem Speck und Bergkäse → 46

Grünkohl-Flammkuchen → 27

Grünkohlpesto → 32

Grünkohl-Pesto-Dip, pikanter → 35

Grünkohlpolenta mit Kräuterseitlingen und kross frittierten Kräutern, cremige → 76

Grünkohl-Ravioli mit geschmorter Roter Bete → 83

Grünkohl, roh mariniertes → 41

Grünkohl-Salat in Erdnussdressing, asiatischer → 45

Grünkohl-Salat mit Tandoorihähnchen und Ziegenkäse, orientalischer → 42

Grünkohlsuppe mit Cheddar-Pumpernickel-Spießen, aufgeschlagene → 12

Grünkohl-vegetarisch → 64

## H

Hähnchenbrust mit Grünkohl-Chimichurri, auf Zedernholz geräucherte → 55

## K

Kartoffel-Grünkohl-Auflauf → 79

Kartoffel-Grünkohl-Waffeln mit Räucherlachs und Crème fraîche → 20

Kartoffeln, mit Grünkohl und Nordseekrabben gefüllte → 23

## L

Lachs aus dem Ofen mit Grünkohl-Tomaten-Hirse-Salat → 71

## M

Mit Grünkohl und Nordseekrabben gefüllte Kartoffeln → 23

## O

Ofenkarotten in Grünkohlpesto → 36

Old-Amsterdam-Quiche mit Grünkohl und Mettwurstchen → 80

Orientalischer Grünkohl-Salat mit  
Tandoorihähnchen und Ziegenkäse → 42

## P

Pecannuss-Salbei-Pappardelle → 67  
Pikanter Grünkohl-Pesto-Dip → 35  
Pochiertes Ei auf Grünkohl-Toast → 24  
Power-Smoothie, grüner → 11

## R

Roh marinierter Grünkohl → 41  
Rumpsteak und Kräuterbutter, Grünkohl  
und Schwedenkartoffeln → 60

## S

Schollenfilet auf Zitronen-Rahm-  
Grünkohl → 56  
Schweinefilet mit Grünkohlkruste → 84

## W

Wok-Gemüse mit Mie-Nudeln und Tofu,  
asiatisches → 59  
Wrap mit Rote-Bete-Hummus und  
Grünkohl → 16

## Z

Zander auf Grünkohl-Graupen-Risotto  
mit Specksauce → 68  
Zucchini, gefüllte → 15  
Zweierlei Grünkohlchips mit  
Guacamole → 31

# Bildnachweis

Sämtliche Fotos stammen vom Studio Seiffe, Hamburg. Der Jan Thorbecke Verlag dankt für die freundliche Genehmigung zum Abdruck und die angenehme Zusammenarbeit, insbesondere dem Fotografen Arvid Knoll.

# Die Autorin

Carina Seppelt, 1988 im Münsterland geboren, lebt heute ihren Traumberuf als Foodstylistin und Rezeptentwicklerin. 2005 legte sie den Grundstein mit ihrer Ausbildung zur Köchin und kann seitdem ihre kreative Ader mit köstlichen Gaumenfreuden verbinden. Verschiedene Stationen im gesamten Bundesgebiet nutzte sie, um Erfahrungen im Bereich Foodstyling zu sammeln. Seit 2013 arbeitet sie deutschlandweit als freiberufliche Foodstylistin und Rezeptentwicklerin. Bei Thorbecke erschienen von ihr bereits »Endlich Kürbiszeit!« und »Frühstücksbrei und Porridge«.