

Carina Sandmann

GRÜNKOHL
KÖSTLICHE
REZEPTE

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Symbolerklärung:



vegetarisch



vegan

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Jan Thorbecke Verlag

Veränderte Neuauflage von „Grünkohl neu entdeckt“, erschienen 2016
im Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung, Satz und Repro: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: Studio Seiffe, Hamburg

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-2055-3

INHALT

Grünkohl – köstlich und gesund 6

Wärmende Suppen 8

Erfrischende Salate 10

Knackige Brötchen & Gebäck 22

Kleine Gerichte & Snacks 28

Vegetarische Hauptgerichte 42

Hauptgerichte mit Fleisch 52

Hauptgerichte mit Fisch 68

Sättigende Pasta 74

Würzige Pestos & Dips 80

Gesunde Smoothies 84

Register 86

Bildnachweis 88

Die Autorin 88

GRÜNKOHL – KÖSTLICH UND GESUND

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 würzigen 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 Powerpaket 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, im Tiefkühlregal, 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 draufschlagen, 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.

Viel Freude beim Nachkochen und Genießen!

Ihre Carina Sandmann





GRÜNKOHL- FELDSALAT

mit Apfelchips, gebratenem
Speck und Bergkäse

FÜR 4 PERSONEN

2 kleine Äpfel
200 g Grünkohl
Salz
2 Schalotten
4 EL Balsamico Bianco
2 EL süßer Senf
2 EL Honig
8 EL hochwertiges Sonnenblumenöl
Pfeffer
50 g Walnüsse
100 g Feldsalat
8 Scheiben Bacon
100 g Bergkäse

1. Den Backofen auf 70 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 3 Stunden trocknen. Den Backofen dabei ein kleines Stück auflassen. Das klappt gut, indem man ein Küchentuch zwischen die Tür klemmt.
2. Den Grünkohl waschen. In kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken. Gut ausdrücken.
3. Die Vinaigrette vorbereiten. Dazu die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Essig mit den Schalottenwürfeln, dem Senf und dem Honig verrühren. Das Öl langsam mit einem Schneebesen unterrühren. Wenn die Vinaigrette zu dickflüssig ist, etwas Wasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Dann grob hacken. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Den Salat und den Grünkohl in mundgerechte Stücke zupfen. Den Bacon in einer heißen Pfanne kross anbraten. Den Salat auf vier Teller verteilen, die Apfelchips, den Bacon und die Vinaigrette darauf verteilen. Zum Schluss den Bergkäse über den Salat reiben.

GRÜNKOHL- FLAMM- KUCHEN

FÜR 4 GROßE FLAMMKUCHEN

TEIG

300 ml lauwarmes Wasser
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
½ Würfel Hefe
600 g Mehl
5 EL Pflanzenöl

BELAG

400 g Grünkohl
Salz
2 rote Zwiebeln
500 g Crème fraîche
Pfeffer
130 g geräucherte Forelle

1. Das Wasser mit einer Prise Salz und einer Prise Zucker vermischen. Die Hefe hineinbröseln und mit einem Löffel verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist. Das Mehl mit dem Hefewasser und dem Öl zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.
2. Den Backofen auf 270 °C Ober-/Unterhitze (oder so hoch wie möglich) vorheizen. Für den Belag den Grünkohl grob hacken und in kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und gut ausdrücken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Den Flammkuchenteig in vier Portionen aufteilen. Jede Portion ausrollen, mit ca. 125 g Crème fraîche einstreichen. Mit Grünkohl und Zwiebeln belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen nacheinander ca. 7 Minuten backen. Vor dem Servieren die geräucherte Forelle in walnussgroße Stücke zupfen und auf dem Flammkuchen verteilen. Natürlich kann statt Forelle auch Schinken oder Ähnliches verwendet werden.



OFEN- KAROTTEN

in Grünkohlpesto



FÜR 4 PERSONEN

1 kg bunte Karotten
(orange, gelb, violett)
4 Schalotten
4 EL Grünkohlpesto (Seite 81)
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 auf den Karotten verteilen. Den Honig über die Karotten und die Schalotten sprenkeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das Backblech in den Backofen schieben und ca. 15 Minuten backen. Mit Kräutern garnieren.



FASSELMAN



Grüner POWER- SMOOTHIE



1. Den Grünkohl waschen und in Stücke zupfen. Die Bananen und die Ananas schälen.
2. Von der Ananas den Strunk entfernen und zusammen mit den übrigen Zutaten in einem Smoothie-Maker oder Mixer sehr fein pürieren. Mit Eiswürfeln servieren.

FÜR 4 PERSONEN

100 g Grünkohl
2 Bananen
300 g Ananas
300 g grüne kernlose Trauben
400 ml Wasser oder Apfelsaft
Eiswürfel zum Servieren

REGISTER

A

- Asiatischer Grünkohl-Salat in Erdnussdressing 18
- Asiatisches Wok-Gemüse mit Mie-Nudeln und Tofu 42

B

- Beef-Brisket-Sandwich mit Grünkohl-Coleslaw und BBQ-Sauce 33
- Bulgur-Linsen-Salat mit Grünkohl und Süßkartoffel 17
- Burger mit Grünkohlchips 61

C

- Cremige Grünkohlpolenta mit Kräuterseitlingen und kross frittierten Kräutern 49

D

- Deftige Grünkohlbuletten in Tomatensauce 65

E

- Ei auf Grünkohl-Toast, pochiertes 38

G

- Gefüllte Zucchini mit Grünkohl und Feta 37
- Geräucherte Hähnchenbrust mit Grünkohl-Chimichurri 58
- Grüner Power-Smoothie 85
- Grünkohl auf klassische Art 53
- Grünkohlbrötchen 22
- Grünkohlbuletten in Tomatensauce, deftige 65
- Grünkohl-Ceasar-Salat mit Quinoa-Kürbiskerntopping 21
- Grünkohlchips mit Guacamole, zweierlei 41
- Grünkohl-Feldsalat mit Apfelchips, gebratenem Speck und Bergkäse 13

- Grünkohl-Flammkuchen 26
- Grünkohlpesto 81
- Grünkohl-Pesto-Dip, pikanter 82
- Grünkohlpolenta mit Kräuterseitlingen und kross frittierten Kräutern, cremige 49
- Grünkohl-Ravioli mit geschmorter Roter Bete 77
- Grünkohl, roh marinierter 10
- Grünkohl-Salat in Erdnussdressing, asiatischer 18
- Grünkohl-Salat mit Tandoorihähnchen und Ziegenkäse, orientalischer 14
- Grünkohluppe mit Cheddar-Pumpernickel-Spießen 9
- Grünkohl „Veggie-Variante“, klassischer 45

H

- Hähnchenbrust mit Grünkohl-Chimichurri, geräucherte 58

K

- Kartoffel-Grünkohl-Auflauf 50
- Kartoffel-Grünkohl-Waffeln mit Räucherlachs und Crème fraîche 25
- Kartoffeln, mit Grünkohl und Nordseekrabben gefüllte 30
- Klassischer Grünkohl „Veggie-Variante“ 45

L

- Lachs aus dem Ofen mit Grünkohl-Tomaten-Hirse-Salat 73

M

- Mit Grünkohl und Nordseekrabben gefüllte Kartoffeln 30

O

Ofenkarotten in Grünkohlpesto 46

Old-Amsterdam-Quiche mit Grünkohl und
Mettwürstchen 57

Orientalischer Grünkohl-Salat mit Tandoori-
hähnchen und Ziegenkäse 14

P

Pekannuss-Salbei-Pappardelle 74

Pikanter Grünkohl-Pesto-Dip 82

Pochiertes Ei auf Grünkohl-Toast 38

Power-Smoothie, grüner 85

R

Roh marinierter Grünkohl 10

Rumpsteak mit Kräuterbutter, Grünkohl
und Schwedenkartoffeln 66

S

Schollenfilet auf Zitronen-Rahm-Grünkohl 69

Schweinefilet mit Grünkohlkruste 54

W

Wok-Gemüse mit Mie-Nudeln und Tofu, asiati-
sches 42

Wrap mit Rote-Bete-Hummus und Grünkohl 29

Z

Zander auf Grünkohl-Graupen-Risotto
mit Specksauce 70

Zucchini mit Grünkohl und Feta, gefüllte 37

Zweierlei Grünkohlchips mit Guacamole 41

