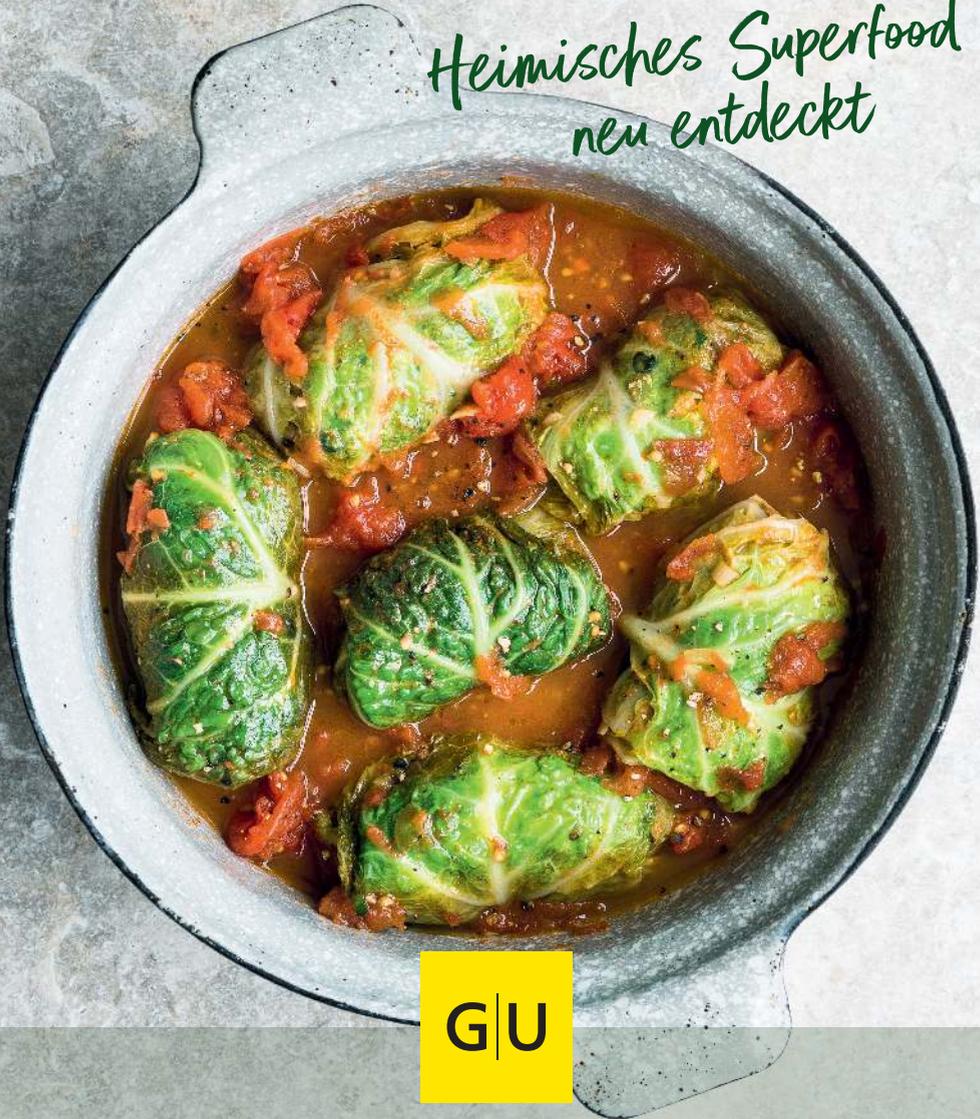


KÜCHENRATGEBER

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 festsitzig 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

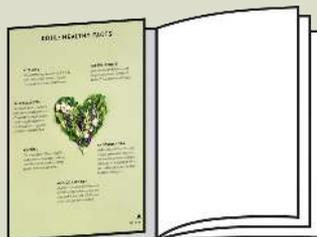
Mild-süßlich und sehr bekömmlich – schon Kleinkinder mögen das Knollengemüse. Saison: ganzjährig, am besten von April bis Oktober.



INHALT

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

KOHL:
HEALTHY FACTS

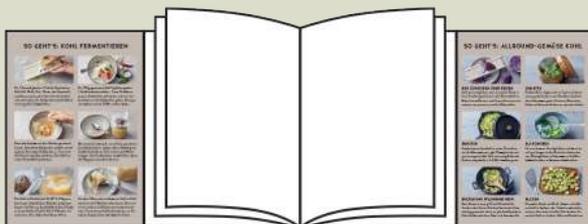


DIE PERFEKTE
KOMBI



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 Mineral-
wasser

- 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 untermischen. 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.