

Rezepte mit Grünkohl

Mal anders – Grünkohl-Bruschetta

12 Scheiben Baguette

1 Wurst (Kohlpinkel)

250g Grünkohl (fertig gekocht)

125g Crème fraîche

1 Eßl. Senf

Öl

Den Kohlpinkel aufschneiden und das Brät mit dem schon fertig gekochten Grünkohl (z.B. vom Vortag) in etwas Öl erhitzen. Jetzt Creme fraîche und Senf hinzugeben.

Diese Masse auf die schön schräg geschnittenen Baguettescheiben auftragen. Das Ganze für 7 min in den auf 180°C vorgeheizten Backofen (Umluft) geben.

Holsteiner Grünkohl

3kg Grünkohl

100g geräucherten Speck, gewürfelt

Salz

250g Schmalz

1kg Pellkartoffeln

600g Schweinebraten (magerer Bauch)

600g Kasseler

6 Stück geräucherte Mettwürstchen

Butterschmalz, zum Braten

Salz

4 Tl Zucker

Den Grünkohl gründlich waschen, abtropfen, von den Stielen zupfen, klein schneiden und in Salzwasser blanchieren. Zwiebeln und Speck im Schmalz dünsten. Grünkohl darin wenden und mit Salz würzen. Mit 1 L Wasser begießen und ca. 1-2 Std. garen. Schweinebauch und Kasseler ca. 1 Std., Würstchen ca. 1/2 Std. auf dem Kohl garen. Wer mag kann auch eine frische Pinkel aufschneiden und in den Kohl geben. Inzwischen Kartoffeln schälen und kalt werden lassen. Butterschmalz in 2 großen Pfannen erhitzen. Kartoffeln unter häufigem Wenden rundherum goldbraun braten, salzen und zum Schluss mit Zucker karamellisieren.

Grünkohl-Salat

1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt

100g Sellerie, fein geraspelt

2 Möhren, feingeraspelt

1 Eßl saure Sahne

Essig, Öl, Salz, Pfeffer

5 Blätter Grünkohl

Akazienhonig

Eine Marinade aus den obigen Zutaten bereiten. Dann den Grünkohl so klein schneiden wie Petersilie. Alles vermengen und evtl. mit Akazienhonig abschmecken.

Brinkumer Hofladen 

Inhaber Bernd Bischoff
Klinkerweg 1
28816 Stuhr
www.brinkumer-hofladen.de
Telefon: 0421 8775014

Grünkohl-Auflauf

200g Zwiebeln
40g Butterschmalz
1,5kg Grünkohl
150g Möhren
125ml Gemüsebrühe
100g Mandeln (gehackt)
50g Mandeln (gestiftet)
40g Butter
100g Haferflocken
250g Käse
Fett für Auflaufform
Salz und Pfeffer

Zwiebeln schälen, in schmale Streifen schneiden und im Butterschmalz zugedeckt gut 10 Minuten dünsten Grünkohl gut waschen, abtropfen lassen und von den Stielen streifen. In reichlich Salzwasser ca. 1 Minute vorgaren, abtropfen lassen und abgekühlt grob hacken. Möhren schälen, waschen und würfeln. Möhren und Grünkohl mit den vorgedünsteten Zwiebeln mischen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe dazugeben. Alles zugedeckt 45 Minuten garen.

Während das Gemüse gart, die Butter zerlassen, Haferflocken und gehackte Mandeln darin anrösten. In den letzten 10 Minuten der Garzeit unter den Grünkohl mischen. Grünkohl abschmecken und in eine gefettete, feuerfeste Form füllen. Käse grob raffeln und mit den Mandelstiften über den Auflauf streuen. Auflauf bei 200°C auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten überbacken.

Grünkohlpuffer

20g Steinpilze, getrocknete
400g Pellkartoffeln
400g Grünkohl, geputzt
2 mittelgroße Zwiebeln
2 El Sojamehl
1 El Mehl
2 El Hefe-Würze
2 El Semmelbrösel
etwas Majoran
schwarzer Pfeffer
Fett zum Braten
1 Becher Joghurt
1 Becher Crème fraiche
50g Gorgonzola oder 1 Tl Honigsenf
1 El gehackte Kräuter
1 Prise Zucker, Salz, weißer Pfeffer

Steinpilze in warmem Wasser ca. 1 Stunde einweichen. Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten. Geputzten Grünkohl ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Zwiebeln klein hacken, Pilze klein schneiden, Kartoffeln pellen und grob reiben. Grünkohl gut ausdrücken und sehr klein hacken. Alles vermischen mit Majoran, Hefewürze und schwarzem Pfeffer, Sojamehl, Mehl und Semmelbrösel unterkneten. Etwas ruhen lassen. Ca. 12-15 kleine Puffer formen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Fett von beiden Seiten braten. Nach dem Braten auf ein Küchentuch legen. So spart man Fett. Dazu passt eine Joghurt-Kräutersauce: Den Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken, mit Joghurt und Crème fraiche pürieren, Kräuter und eine Prise Zucker zugeben. Mit Pfeffer und Salz vorsichtig abschmecken.

Grünkohl, Braunkohl, Winterkohl oder Krauskohl kann gekocht, blanchiert und auch als Rohkost verwendet werden. Sein Ursprung liegt wahrscheinlich in Griechenland. Dort wird 400 v.C. ein krausblättriger Blattkohl beschrieben, der später bei den Römern als Sabellinischer Kohl bezeichnet wird. In der römischen Küche zählte Grünkohl zu den Delikatessen. Bauern, die Grünkohl anbauten, brachten es dadurch oft zu Wohlstand.

Im Norden Deutschlands streiten sich alle Jahre wieder die Städte Bremen und Oldenburg darum, wessen „Spezialität“ der Grünkohl denn nun ist. Die längste Tradition können die Bremer nachweisen, die seit 1545 ein öffentliches Grünkohllessen zelebrieren.

Grünkohl ist eine schnellwüchsige Blattkohllart. Wie bei den meisten Kohllarten werden erst im zweiten Jahr Blüten gebildet. Industriell verarbeiteter Grünkohl wird bereits ab September geerntet. Entgegen der allgemeinen Annahme, dass Frost auf dem Geschmack positiv wirkt, kommt es tatsächlich auf eine späte Ernte und allgemein kühle Temperaturen an. Durch kühle Temperaturen verlangsamen sich die Stoffwechselfvorgänge, der Zuckergehalt der Kohlblätter steigt an. Diese Traubenzucker-Anreicherung findet nur bei der lebenden Pflanze statt, so dass der Effekt der späten Ernte nicht durch kurzes Frosten imitiert werden kann.

Grünkohl enthält viel Vitamin C – dieser bleibt auch bei Lagerung und Zubereitung teilweise erhalten.