

# GRÜNKOHL

Grünkohl ist eine Art Blattkohl, der in Grün- und Violetttönen (Letztere werden als Purpurkohl bezeichnet.) und mit mehr oder weniger krausen Blättern vorkommt.

Schneiden oder reißen Sie die Blätter von den groben Stielen ab. Die Blätter können roh gegessen werden, sind aber ziemlich zäh und schmecken nicht so gut. Wenn man sie trotzdem roh essen möchte, schneidet man sie am besten in hauchdünne Streifen oder zerkleinert sie im Mixer. Ansonsten genügt es, die Kohlstreifen in kochendes Salzwasser zu tauchen oder mit kochendem Wasser zu übergießen und einige Minuten ziehen zu lassen, damit sie zarter und schmackhafter werden. Leicht blanchierter Grünkohl eignet sich wunderbar als Zutat in Salaten verschiedenster Art. Wenn etwas Kohl übrig bleibt, einfach einfrieren.

Suppen und Eintöpfe werden mit Grünkohl herzhaft. Lassen Sie gegen Ende der Garzeit die Blätter noch ein wenig mitkochen. Sie können rohen Grünkohl auch in einer Pfanne braten oder auf Wurzelgemüse im Backofen streuen und in den letzten Minuten knusprig backen. Frittierte oder ofengebackene und gesalzene Grünkohlchips sind lecker, knusprig und sehen appetitlich aus.

Denken Sie daran, dass Grünkohl beim Kochen ein wenig einschrumpft.



## LAGERN

Grünkohl im Kühlschrank lagern, am besten in ein feuchtes Küchenhandtuch eingeschlagen. Oder Kohlblätter zerpfücken, einige Minuten in kochendes Salzwasser tauchen, in Eiswasser abschrecken und dann einfrieren.

## SAISON

In Deutschland wird von September bis April Bio-Grünkohl geerntet und angeboten.

## PASST ZU

Äpfeln, Birnen, Eiern, Essig, Fisch, Honig, Kartoffeln, Knoblauch, Nüssen, Sahne, Speck, Senf, Wild, Wurzelgemüse, Ziegenkäse, Zitrusfrüchten und Zwiebeln.

Grünkohl mit Olivenöl, Parmesan, Knoblauch, Basilikum, Zitrone und Pasta. >

