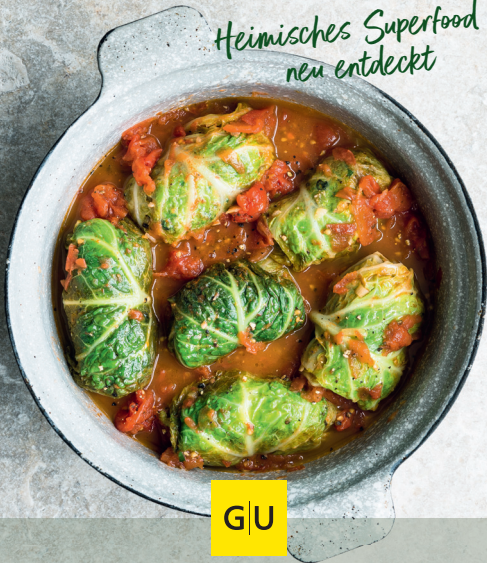


KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

KOHL & CO.

*Heimisches Superfood
neu entdeckt*



GU

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

REZEPTKAPITEL



06 SALATE, BOWLS &
SMOOTHIES



22 KLEINE GERICHTE &
BEILAGEN



36 HAUPTSACHEN
FÜR JEDEN TAG



50 AUS DEM OFEN

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)

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 heraus schneiden, 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 untermixen. 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.

PAPRIKA-SPAGHETTI MIT GRÜNKOHL-PESTO

PASTAGENUSS

FÜR DAS PESTO

400 g Grünkohl
Salz
80 g geschälte Mandeln
2 Knoblauchzehen
80 g Parmesan
150 ml Olivenöl
Pfeffer

FÜR DIE PAPRIKA-SPAGHETTI

300 g Spaghetti
Salz
1 große rote Paprika
1 große gelbe Paprika
1 rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
200 g geschälte, gekochte Maronen
(vakuumverpackt)
Pfeffer

GUT ZU WISSEN

Beim Kauf von Grünkohl sollte man auf knackfrische und dunkelgrüne Blätter achten. Im Kühlschrank hält er sich bis zu 5 Tage. Gezupft und kurz blanchiert lässt er sich auch prima einfrieren.

PESTO: Den Grünkohl putzen und die Blätter von den Rippen streifen. Die Grünkohlblätter waschen und ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Hälfte vom Grünkohl für die Pasta beiseitelegen. Die Mandeln hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Abkühlen lassen.

Knoblauch schälen und würfeln. Parmesan fein reiben, 2 EL zum Garnieren beiseitelegen. Grünkohl, Knoblauch, Mandeln und Olivenöl im Blitzhacker fein pürieren. Den Käse untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

PAPRIKA-SPAGHETTI: Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 250 ml Kochwasser auffangen.

Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. In einer großen Pfanne mit hohem Rand oder einem breiten Topf das Öl erhitzen. Paprika, Zwiebel und Maronen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

FERTIGSTELLEN: Spaghetti, beiseitegelegten Grünkohl, zwei Drittel vom Pesto und das aufgefangene Kochwasser zugeben und alles sofort gut vermischen und sämig einkochen lassen. Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem übrigen Pesto und Parmesan servieren.





Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 445 kcal, 36 g E, 20 g F, 19 g KH

KOHL-HÄHNCHEN-WOK

ASIA STYLE

600 g Weißkohl
4 Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 EL Cashewkerne (geröstet
und gesalzen)
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
100 ml Teriyaki-Sauce
500 g Hähnchenbrustfilet
6 EL Erdnussöl
200 ml Gemüsebrühe
½ TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer

- 1 Kohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und weiße und grüne Teile getrennt in Scheiben schneiden. Cashews grob hacken. Ingwer schälen, hacken und mit der Sauce mischen. Das Fleisch ca. 3 cm groß würfeln.
- 2 In einem Wok 4 EL Erdnussöl erhitzen. Kohl, Möhren und weiße Zwiebeln darin unter Wenden bei starker Hitze ca. 3 Min. anbraten. Alles mit Ingwer-Teriyaki-Sauce und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 7 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.
- 3 In einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze in 5–6 Min. hellbraun braten. Zum Gemüse geben, 2–3 Min. mitköcheln und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Kohl-Hähnchen-Wok auf Tellern anrichten, mit Zwiebelgrün und Cashews bestreut servieren. Dazu passt Patna-Reis.



Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 750 kcal, 37 g E, 33 g F, 67 g KH

SPITZKOHL-RISOTTO MIT LACHS

FÜR GÄSTE

1,2 l Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
80 g italienischer Hartkäse
(z. B. Grana Padano)
800 g Spitzkohl
5 EL Olivenöl
300 g Risotto-Reis
100 ml trockener Weißwein
200 g TK-Erbsen
Salz, Pfeffer
400 g Lachsfilet (ohne Haut)
12 Basilikumblätter

- 1 Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Käse reiben. Den Spitzkohl waschen, putzen, längs vierteln und quer in dünne Streifen schneiden.
- 2 Zwiebeln in einem Topf in 3 EL Öl glasig dünsten. Reis kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren verdampfen lassen. So viel Brühe zugießen, dass der Reis bedeckt ist. Offen unter häufigem Rühren 15–18 Min. garen, dabei immer wieder etwas heiße Brühe nachgießen. Nach 10 Min. Garzeit den Kohl zufügen. Erbsen untermischen, ca. 5 Min. mitgaren. Den Käse unterrühren, Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.
- 3 Inzwischen das Lachsfilet salzen, pfeffern und im übrigen Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. braten. Basilikum abbrausen und grob zerzupfen. Den Lachs in grobe Stücke teilen, auf dem Risotto anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.



1



2



3

WIRSING-PÄCKCHEN MIT TOMATENSUGO

KLEINE ÜBERRASCHUNG



4



5



6

Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • Pro Portion ca. 605 kcal, 28 g E, 32 g F, 50 g KH

FÜR DIE PÄCKCHEN

8 große Wirsingblätter (500–600 g)

Salz

2 Möhren

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl

200 g Grünkernschrot

300 ml Gemüsebrühe

60 g Walnusskerne

100 g italienischer Hartkäse mit
mikrobiellem Lab (z. B. Mon-
tello)

1 Bund Petersilie

2 Eier (M)

Pfeffer

FÜR DIE TOMATENSAUCE

2 Dosen passierte Tomaten mit

Kräutern (à 400 g)

125 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

GUT ZU WISSEN

Um ganz sicherzugehen, dass die Wirsingrouladen beim Garen nicht wieder aufgehen, sollte man am besten jedes Päckchen mit Küchengarn fest binden.

PÄCKCHEN: Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 4–5 Min. blanchieren, abgießen und abschrecken (Bild 1). Die Blätter trocken tupfen und die dicken Mittelrippen am unteren Strunkende keilförmig herausschneiden (Bild 2).

Die Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig braten. Möhren und Grünkernschrot zufügen und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. garen, dann offen abkühlen lassen.

Inzwischen die Nüsse hacken und in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Käse fein reiben. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Ein Drittel zum Garnieren beiseitelegen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Grünkernmischung mit den gerösteten Nüssen, 75 g Käse, gehackter Petersilie und Eiern verrühren (Bild 3), dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je 2–3 EL Grünkernmasse auf ein Kohlblatt geben, die Seitenränder darüberklappen und die Päckchen vom Strunkende zum oberen Blattrand hin fest einrollen (Bild 4).

TOMATENSAUCE: Tomaten mit Brühe, Salz und Pfeffer verrühren und in eine ofenfeste Form (26–28 cm Ø) gießen. Die Päckchen mit der geschlossenen Seite nach oben daraufsetzen (Bild 5), mit dem restlichen Öl beträufeln und mit dem übrigen Käse bestreuen. Dann im heißen Ofen (unten) ca. 30 Min. backen. Mit Petersilie bestreut servieren (Bild 6).

SO GESUND – SO LECKER



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss
Kohlgerichte – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim
Kochen immer im Blick

Die richtige Zubereitung macht's – die heimische Vitaminbombe als klassische
Kohlroulade, knackiger Coleslaw, asiatisches Curry oder erfrischende Smoothies



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC
PEFC/04-32-0928

PEFC-Zertifiziert

Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8416-0



9 783833 884160

€ 9,99 | D |

www.gu.de