

Kohl und Kohlrabi

Kohlrabi-Apfel-Salat

1 Kohlrabi und einen Apfel reiben, dann mit Thymian, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Joghurt abschmecken.

Krautsalat

- einige Stunden vor dem Essen Weiß- oder Spitzkohl fein schneiden
- (Kreuz-)Kümmel, Salz, Pfeffer, Öl, Essig und etwas Apfelsaft zugeben und gut durchkneten
- ziehen lassen und essen

- als Variante: ohne Apfelsaft, Tofu in Stückchen schneiden und in viel Öl knusprig braten, dazu geben, fertig
- weitere variante: Feine Bauchspeckwürfel, Rückenspeck auslassen/anbraten und untermischen, dafür das Öl weglassen oder Zwiebel-Griebenschmalz erwärmen und wenn flüssig statt dem Öl unterrühren

Kimdu´

Zutaten für 4 Portionen

- 1 mittelgroßen Chinakohl
 - 6 Knoblauchzehen
 - ¼ Zwiebeln
 - ½ Apfel
 - 1 EL Ingwer, fein gehackt
 - 2 Möhren
 - 1 Bund Frühlingszwiebeln
 - 3 EL Fischsauce
 - 55 g Meersalz
 - 100 g Chiliflocken, (Kochukaru)
 - 250 ml Wasser
 - 50 g Mehl (Klebreismehl)

Den Kohl in bißgerechte Stücke schneiden und gründlich waschen.

Gut salzen und für mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Im Anschluss 3 mal mit kaltem Wasser ausspülen.

Für die Kimchipaste Wasser und Reismehl in einem Topf vermischen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kochen, bis es sich zu einem Brei verdickt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Möhren und die Frühlingszwiebeln in ca. 4 cm lange feine Stifte schneiden. Den Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Fischsauce und Apfel in einem Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Alles zusammen mit den Chiliflocken, Möhren und Frühlingszwiebeln zu dem abgekühlten Reisbrei geben und gut vermischen.

Jetzt die Paste zum vorbereiteten Kohl geben und alles gut vermengen. Hierbei am besten die Hände benutzen. Es empfiehlt sich dabei Handschuhe zu tragen.

Das fertige Kimchi in kleine Gläser (ca. 250 ml) füllen. Wichtig hierbei ist, dass die Gläser gut gestopft werden, sodass keine Luftblasen im Kimchi sind und min. 1 cm freien Platz zum Deckel lassen, da sich der Kohl beim fermentieren ausdehnt.

In den Kühlschrank stellen.

Das Kimchi kann sofort gegessen werden, schmeckt aber am besten nach 2-3 Wochen. Solange das Glas nicht geöffnet wird, hält es sich wochenlang im Kühlschrank.

Butterkohl

- Kartoffeln klein schneiden/ würfeln und mit etwas Wasser aufkochen
- Kohl fein schneiden und auf die Kartoffeln legen
- Bauchspeck/ Schinkenspeck/ fetten Speck ohne Kochsalz/Nitritpökelsalz würfeln und auslassen
- auf den Kohl geben und kurz ziehen lassen
- alles durchrühren und etwas Milch dazu
- Geht auch mit Spagetti

Spitzkohlsalat (von Lynne)

Schön mit Salz, Pfeffer, Olivenöl & Weißweinessig durchgeknetet) mit Apfel und etwas Petersilie

Weitere Ideen:

- Gemüse- Kohl- Suppe mit Backpflaumen
- Rotkohlgemüse mit Kreuzkümmel
- Blumenkohl mit Koriander
- Blumenkohlsuppe mit Schwarzkümmel
- Weißkohlgemüse mit Rosinen und einem Schuss Essig
- Kohlrabigemüse mit Bechamelsauce und Petersilie (1 Schuss Zitrone)
- Weißkohl mit Kreuzkümmel
- Sauerkraut geht auch gut mit Spitzkohl und Rotkohl
- Kohlrouladen mit Wirsing, Rotkohl oder Weißkohl mit Buchweizen, Zwiebeln und Hack gefüllt