



Die besten
Rezepte

Carina
Sandmann



THORBECKE

Grünkohl

Carina Sandmann

GRÜNKOHL
KÖSTLICHE
REZEPTE

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Symbolerklärung:



vegetarisch



vegan

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung,
Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich
verfolgt werden.

© 2024 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Gestaltung, Satz und Repro: Finken & Bumiller; Stuttgart

Fotos: Studio Seiffe, Hamburg

ISBN 978-3-7995-2055-3 (Print)

ISBN 978-3-7995-2094-2 (eBook)

INHALT

Grünkohl – köstlich und gesund 6

Wärmende Suppen 8

Erfrischende Salate 10

Knackige Brötchen & Gebäck 22

Kleine Gerichte & Snacks 28

Vegetarische Hauptgerichte 42

Hauptgerichte mit Fleisch 52

Hauptgerichte mit Fisch 68

Sättigende Pasta 74

Würzige Pestos & Dips 80

Gesunde Smoothies 84

Register 86

Bildnachweis 88

Die Autorin 88

GRÜNKOHL – KÖSTLICH UND GESUND

Der gesunde und leckere Grünkohl kommt in den letzten Jahren immer mehr in Mode. Bis vor Kurzem galt er noch als traditionelles norddeutsches Gericht und wurde meist zusammen mit Kasseler und Pinkel (einer norddeutschen Grützwurst) einer langen Kochzeit ausgesetzt – es entsteht ein köstliches deftiges Gericht, das einem aber durchaus länger im Magen liegen kann, weil es sehr gehaltvoll ist. Ganz anders in der modernen Küche: Hier darf das gesunde Gemüse eine sehr vielfältige Rolle spielen – egal ob als Zutat zu einem vitaminreichen Grünen Smoothie, einem köstlichen Hirse-Salat mit frischem Grünkohl oder würzigen Grünkohlchips.

Heute weiß man, dass es das gesunde Gemüse buchstäblich in sich hat: Vor allem seine sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien machen ihn zu einem wahren Powerpaket unter den Gemüsen. Er enthält darüber hinaus viele Proteine und besitzt einen hohen Eisengehalt, mit dem er sogar mit Rindfleisch konkurrieren kann – eine echte Alternative für Vegetarier und Veganer. Zudem enthält die Kohlsorte die Vitamine A, C und K, Folsäure, Kalzium, Kalium, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren. Auch sein hoher Gehalt an Ballaststoffen und Chlorophyll kann sich sehr positiv auf die Gesundheit auswirken.

Damit möglichst viele der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben, sollte Grünkohl schonend zubereitet und nicht so lange gekocht werden. Gesundheitsbewusste können die Rezepte in diesem Buch sogar mit rohem Grünkohl ausprobieren. Besonders im Salat macht sich eine gewisse Knackigkeit sogar sehr gut. Wenn Sie Grünkohl roh verwenden, sollten Sie ihn aber unbedingt gründlich waschen und einige Minuten weich kneten – das macht ihn geschmeidiger.

Frischen Grünkohl gibt es in den Wintermonaten zu kaufen – die Kälte wirkt sich nämlich positiv auf den etwas bitteren Grünkohl aus und sorgt dafür, dass er süßer schmeckt. Neuere Züchtungen können aber auch schon früher geerntet werden. Zu kaufen gibt es das Wundergemüse auf Märkten und in Markthallen, in Bauernhofläden, im Tiefkühlregal, aber

auch in gut sortierten (Bio-)Supermärkten. Greifen Sie einfach zu, wenn Grünkohl-Saison ist! Die Sorte ist egal – Sie können alle Grünkohlarten für die Rezepte in diesem Buch einsetzen.

Meine Gramm-Angaben in den Rezepten beziehen sich auf den bereits geputzten Grünkohl – Sie müssen also beim Einkaufen immer etwas draufschlagen, damit Sie nachher die richtige Menge an Grünkohl für das jeweilige Rezept erhalten.

Und zuletzt: In vielen Rezepten verwende ich Knoblauch. Wenn Sie aber keinen Knoblauch mögen oder am nächsten Tag einen wichtigen Termin haben, dann lassen Sie den Knoblauch einfach weg. Die Rezepte schmecken ohne diesen geruchsintensiven Begleiter (fast) genauso gut.

Viel Freude beim Nachkochen und Genießen!

Ihre Carina Sandmann



