

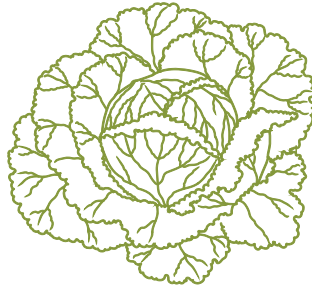




Inhalt

Vorwort	5
So benutzen Sie dieses Buch.....	8
Aufbau des Buches	9
So bereiten Sie Kohl zu.....	10
Die Leichten	13
Die Reichhaltigen.....	87
Die Festlichen.....	139
Die Schnellen.....	161
Register.....	202





Vorwort

Ich erinnere mich, als sei es gestern gewesen: Zum Mittagessen lauwarmer Grünkohl auf meinem Teller, in treuer Gefolgschaft einer Scheibe gepökelter Kalbszunge ... In den Siebzigern war das bei meinen Großeltern ein klassisches Sonntagsessen – und bestimmt nicht mein Lieblingsgericht. Ist es bis heute nicht. Ich habe sehr deutliche Erinnerungen an Kohl. Meine Kindheit wurde durch Geschmackserlebnisse mit dieser charismatischen Zutat in allen Variationen bereichert – vom braunen Kraut mit geräuchertem Speck meines Vaters und den knusprigen Frikadellen mit gedämpftem Weißkohl meiner Mutter bis hin zu den akkurat zusammengebundenen Kohlrouladen mit gebräunter Butter meiner Großmutter. Einige davon wurden zu Lieblingsgerichten, andere habe ich versucht zu vergessen.

Zu Zeiten meiner Großeltern und bis in meine Kindheit war Kohl ein selbstverständlicher Bestandteil der Küche. Eine solide und billige Zutat, die immer gut sättigte. Aber Kohl wurde auch mit Armut assoziiert und daher in den wohlhabenderen Familien vom Mittagstisch verbannt. Denkt man an Kohl, kommt einem vor allem der unangenehme Geruch beim Kochen in den Sinn. Und vor allem Rosenkohl habe ich noch deutlich als Gericht vor Augen, das es einfach nur zu überstehen galt. Auch die Ernährungseigenschaften und die Auswirkungen des Kohls auf die Darmflora ließen und lassen uns bis heute über ihn schmunzeln. „Kraut macht laut“, pflegte meine Großmutter zu sagen.

Erst in den Neunzigern hielten Kohlsorten wie Brokkoli und Spitzkohl Einzug in die Restaurants, und nach und nach bekam der Kohl Aufmerksamkeit von der breiten Bevölkerung. Und Anfang der Zweitausenderjahre begannen wir, mit Kohl in seiner einfachen, rohen Form zu experimentieren – vor allem in Salaten. Je mehr vegetarische und vegane Lebensstile sich verbreiteten, desto leichter hatte es der sättigende Kohl in der Küche. Noch immer hat er sich nicht als Alltagszutat durchgesetzt, denn er hat den schlechten Ruf, ein schwer zu beherrschendes Gemüse zu sein. Eines, das man nur schwer lieben kann.

Doch ich muss zugeben, dass sich der Kohl inzwischen zu einer Zutat entwickelt hat, die ich immer zur Hand habe. Er ist zu einem treuen Gefolgsmann geworden, einem beständigen Teil in meiner Küche bei nahezu allen Mahlzeiten und Gelegenheiten. Kohl ist vielseitig und erstaunlich treffsicher, und er verdient im Alltag viel mehr Aufmerksamkeit. Wir müssen lernen uns zu trauen, seine besonderen Merkmale herauszukitzeln. Insbesondere über die Bitterstoffe im Kohl rümpfen viele die Nase. Sowohl die unzubereitete Zutat Kohl als auch der hin und wieder verkochte Kohl lassen so manch einen vor Abscheu erschauern. Doch gerade die vielen Variationsmöglichkeiten des Kohls machen ihn zu einem Weltmeister, den man feiern sollte. Kohl ist so flexibel! Er kann mariniert, gebraten, gebacken, gegrillt, sautiert, eingelegt, fermentiert, geschmort, blanchiert oder gedämpft werden. Die einzige Garmethode, der ich meinen Kohl nicht aussetze, ist das Auskochen, weil ich seinen Geschmack und die vielen wichtigen Vitamine und Nährstoffe nicht verlieren möchte.

Ich bin dem Kohl längst verfallen. Als ich noch einen großen Küchengarten hatte, war er dort ganzjährig ein gern gesehener Gast und zeigte sich in langen Reihen mit stolz in die Höhe ragenden Strüngen und vollen Kohlköpfen. Seit ich keinen Garten mehr habe, wundere ich mich jedes Mal darüber, wie viele Kohlsorten man das ganze Jahr über in den Geschäften findet. Bei meinem Supermarkt vor Ort bekomme ich im Grunde alle Kohlsorten – von Kohlrabi, Grünkohl und Kohlrüben bis Palmkohl, lila Spitzkohl und Romanesco. Kohl ist also ein wichtiger Bestandteil meines Alltags. Ich setze ihn in allen möglichen Zusammenhängen ein, z.B. in meinem Kohl-Smoothie morgens, mittags im Salat oder in warmen Gerichten. Außerdem lege ich ihn gerne ein oder verarbeite ihn zu Snacks, zu Brotaufstrichen oder zu Reisproviant. Weil er so gut sättigt, eignet er sich hervorragend für fleischfreie Tage.

Bei allem, was ich auf den Tisch bringe, ist der Geschmack am wichtigsten. Essen ohne Geschmack ist uninteressant. Das stumpft die Sinne ab und macht gleichgültig. Daher verwende ich viel Zeit darauf, die Gerichte abzuschmecken und mit den fünf Geschmacksrichtungen zu spielen. Was mir dabei aufgefallen ist: Jede einzelne Zubereitung von Kohl führt zu einem ganz einzigartigen Geschmack. Ein gegrillter Spitzkohl hat süße, bittere, aber auch karamellartige Noten, wohingegen ein roh mariniertes Weißkohlsalat nicht nur Säure, sondern auch Vitalität und Geschmeidigkeit bietet. Jede Zubereitung hat ihren eigenen Charme. Es gibt Kohl für jede Gelegenheit. Und genau darum geht es bei diesem Buch, das Sie gerade in den Händen halten. Eine Huldigung des Kohls als Alltagsgericht. Eine Inspirationsquelle für Kohl in Ihrer Küche. Jeden Tag. Das ganze Jahr über.

Guten Appetit!
Mette Løvbom





Rotkohl und Rote Bete in Kokos



½ Rotkohl
3 Rote Beten
2 Äpfel
1 Mango
1 Handvoll frische Minze
(oder Koriander)

KOKOSDRESSING

30 g Kokoschips
50 ml dunkler Balsamico
1 EL Dijonsenf
Meersalz und Pfeffer aus
der Mühle
100 ml Olivenöl

Rotkohl vom Strunk befreien, die äußeren Blätter entfernen und den Kohl halbieren. Von einer Hälfte die Blätter lösen und in kleine Stücke brechen. Rote Beten schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden, entweder auf einer Mandoline oder mit einem Kartoffelschäler. Äpfel in Spalten schneiden und Kerngehäuse entfernen. Mango schälen, Fruchtfleisch entlang des Steins abschneiden und in Spalten schneiden.

KOKOSDRESSING: Kokoschips bei 175 °C Ober- und Unterhitze im Ofen ca. 5–7 Minuten backen, bis sie leicht goldgelb sind. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Hälfte der gebackenen Kokoschips mit Balsamico, Dijonsenf, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß pürieren, bis die Kokoschips zerkleinert sind. Weiter pürieren, während Sie das Olivenöl nach und nach hinzufügen. Dabei das Öl in einem dünnen Strahl zugießen, bis das Dressing andickt. Dressing abschmecken – es sollte recht säuerlich sein.

Rotkohl, Rote Bete, Mango- und Apfelspalten mit dem Dressing vermengen und den Salat anrichten. Mit dem Rest der gebackenen Kokoschips und gehackter Minze garnieren.



Spitzkohl mit Nudeln, Chili und Gomadressing



1 Person

- ¼ Spitzkohl oder Weißkohl
- 1 farbige Möhre
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 rote Chilischote (nach Geschmack)
- 100 g Nudeln
- ½ Portion Gomadressing (siehe Seite 45)
- 2 Scheiben gepökelter Bacon
- 60 g Heidelbeeren
- 40 g gesalzene Erdnüsse

Spitzkohl in ganz feine Streifen schneiden. Die Möhre in feine Julienne schneiden. Petersilie grob hacken. Chili entkernen und fein hacken.

Nudeln mit kochendem Wasser übergießen. Mit einem Teller abdecken und nach Packungsanweisung ziehen lassen, bis sie gar sind. In einem Durchschlag abkühlen lassen.

Den Salat in einem Einmachglas servieren. Zunächst das Dressing einfüllen. Darauf den Kohl, dann Chili, Speck, Möhren, Nudeln, Heidelbeeren, Petersilie und zum Schluss Erdnüsse schichten. Das Glas sollte nicht bis oben voll sein. Vor dem Servieren das Glas kräftig schütteln.



Grünkohl-Taboulé mit Quinoa, Speck und Dressing mit gelbem Kraut



1 Person

1 Blatt Grünkohl (ergibt fein gehackt 2 Handvoll)

80 g rote Quinoa

Meersalz

2 Scheiben gepökelter Bacon

kalt gepresstes Olivenöl

2 Topinamburknollen

2 EL gelbes Kraut (siehe Seite 192)

1 EL griechischer Joghurt

½ Portion Gomadressing (siehe Seite 45)

1 Handvoll fein geschnittener Schnittlauch (oder ein anderes Kraut)

Grünkohlblätter von Stielen befreien und fein hacken. Quinoa ca. 15–20 Minuten in 200 ml leicht gesalzenem Wasser kochen, anschließend abtropfen lassen. Die Schwarte des Bacons abschneiden und den Bacon würfeln. In einer Pfanne in etwas Olivenöl braten, bis sie knusprig sind. Dann auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen. Topinamburknollen schälen und fein würfeln. Gelbes Kraut mit griechischem Joghurt verrühren.

Den Salat in der folgenden Reihenfolge in einem großen Einmachglas anrichten: Zunächst das Dressing einfüllen. Danach Grünkohl, Topinambur, Speckwürfel und Quinoa daraufschieben. Zum Schluss mit Schnittlauch bestreuen. Das Glas sollte nicht bis oben voll sein, denn Sie müssen den Salat noch mischen können. Vor dem Genießen das Glas so schütteln, dass sich alle Zutaten mit dem Dressing vermengen.

TIPP: Dieser Salat eignet sich hervorragend für unterwegs.





Sommerrollen mit mariniertem Kohl, Lachs und Goma



- ½ Spitzkohl
- 1 Möhre
- 1 rote Zwiebel
- 1 Mango
- 100 g gebeizter Lachs
- 10 Blätter Reispapier
- 1 Packung Radieschensprossen (oder andere Sprossen)
- 1 Bund Dill
- 1 Portion Gomadressing (siehe Seite 45)

SOMMERMARINADE

- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Spitzkohl fein schneiden und Möhre auf einer Mandoline zu sehr dünnen Julienne verarbeiten.

SOMMERMARINADE: Zutaten für die Marinade verrühren, zusammen mit Kohl und Möhren in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und ordentlich schütteln. Etwa eine Stunde ziehen lassen.

Zwiebel schälen und längs in dünne Streifen schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch rund um den Stein ab- und in feine Streifen schneiden. Lachs in dünne Filets zerteilen. Es ist wichtig, dass Sie alles sehr fein schneiden, dann ist es leichter, die Reispapierrollen zu formen.

Ein Blatt Reispapier ein paar Minuten in kaltes Wasser legen, bis es weich ist. Dann herausnehmen und auf ein Stück Backpapier legen. Etwas geschnittenen Kohl, Möhre, Zwiebel, Mango, Sprossen, Dill und Lachs daraufgeben. Achten Sie darauf, dass die Füllung ein wenig über das Reispapier hinausragt, bevor Sie das Reispapier um die Füllung falten. So entsteht eine Rolle, die an einer Seite offen ist. Die Schritte mit den restlichen Reispapierblättern wiederholen.

Zu den Rollen das Gomadressing servieren.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2018 Jan Thorbecke Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „SalatTøsen –
kål hele året rundt“ 2017 erschienen bei POLITIKENS
FORLAG, Rådhuspladsen 37, 1785 København V,
www.politikensforlag.dk

© Mette Løvbom & Politikens Hus A/S 2013 in agreement
with Politiken Literary Agency

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in Slowenien

ISBN 978-3-7995-1289-3 [Print]

ISBN 978-3-7995-1322-7 [eBook]

