

Grünkohl



Na ja gut, eigentlich kann man schon ab November/Dezember Grünkohl auf den Wochenmärkten und in den Lebensmittelabteilungen finden. Eben dann, wenn der erste Frost den Zuckergehalt im Grünkohl gepowert hat, was unweigerlich zu dem typischen leicht süßlichen Geschmack des Gemüses führt. Aber wenn die Winter so mild sind... Ich habe den ersten Grünkohl Mitte Dezember das erste Mal auf dem Elisabethmarkt entdeckt. Ohne den Kohl ist der Winter kein richtiger Winter. Jedenfalls nicht für mich. Ich bin eine Bremer Deern und praktisch mit Grünkohl mit Pinkel und karamellisierten Kartoffeln großgezogen worden.



Frisch vom Markt schmeckt Grünkohl einfach am besten



Das gab es früher bei uns zu Hause. Grünkohl mit Brühwurst und Pinkel. Eine fette und ungesunde Angelegenheit. Abgesehen davon, dass es doch schade ist, den leckeren Kohl bis zur Unkenntlichkeit zu zerkochen?!

Schon länger bevorzuge ich die leichtere Variante: Grünkohl einfach mit Schalotten oder Zwiebeln in etwas Butter 3 bis 4 Minuten anbraten. Passt zu Kasseler, zu Fisch, zu Wild, Geflügel, Fleisch und natürlich auch Pasta.



Die richtigen Begleiter für Grünkohl: Zwiebeln – gelb oder rot

Eine Nasch-Variante hat mir meine Schwägerin verraten: kleingezupfte Grünkohlblätter auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit etwa Olivenöl beträufeln und bei 160 Grad etwa 10 bis 15 Minuten kross überbacken. Viel leckerer und gesünder als Chips!

Nur am Rande sei erwähnt, dass Grünkohl viel Vitamin A, K, C und verschiedene B-Vitamine enthält sowie Magnesium, Kalium, Kalzium und Zink.

Also ran an den Kohl. Aber bitte mit offenen Augen, denn die Blätter müssen knackig, frisch und grün aussehen. Köpfe mit welken, trockenen oder gelblichen Spitzen liegenlassen! Den Kohl zu Hause dann sehr gründlich waschen und die Blätter von den Stielen abstreifen und in reichlich Salzwasser kurz blanchieren. Dann weiter zubereiten oder aufbewahren: Im Kühlschrank hält sich Grünkohl bis zu fünf Tagen. Man kann ihn auch einfrieren, sollte ihn dann aber vorher kurz blanchieren.