



Kohlrezepte:

Weißkohlsalat „Schlankmacher“

500 g Weißkohl	Weißkohl raspeln.
250 g Äpfel (säuerlich) werden	Äpfel sofort mit Schale in die Marinade raspeln, sonst die Äpfel braun.
Marinade: gehackt	Zutaten gut durchquirlen, abschmecken, Petersilie fein darüber.
¼ l Joghurt (etwas Sahne)	
Essig, Zitronensaft, Zucker, Petersilie	

Weißkohlsalat „Anke“

375 g Weißkohl, Salz	Kohl raspeln, mit Salz bestreuen, etwas zerstampfen.
1/8 l saure Sahne	Mit Zitronensaft, Erdnüssen und Paprikapulver gut
2 El Zitronensaft	verrühren. Äpfel in die Marinade raspeln. Kohl unter-
2 El gem. Erdnüsse	mischen, durchziehen lassen.
Paprikapulver	
1 Pr. Zucker	
2 El Öl	
2 rote Äpfel	

Weißkohl- oder Rotkohlsalat rustikal

¾ kg Weißkohl	Kohl raspeln, zwischen 2 Tüchern mürbe klopfen, da leichter verdaulich.
50 bis 100 g Speck	Mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen, Speck auslassen, mit den übrigen Zutaten zur Marinade
1 Zwiebel, Salz	
Essig, Senf	
rühren,	
Zucker	Salat untermischen, gut durchziehen lassen.

Weißkohlsalat

500 g Weißkohl

Weißkohl putzen, fein hobeln, zerstampfen.

Salatsoße:

1 Zwiebel, fein würfeln

2 El Öl

Alle Zutaten gut verrührt zum Kohl geben.

4 El Essig od. Zitronensaft

3 El Wasser

Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika

Weißkohlsalat gekocht

1/8 l Wasser

1 kg Weißkohl
mischen.

1/2 Pfund Äpfel

Kohl fein hobeln, leicht garen, in eine Schüssel geben,
geraspelte Äpfel roh dazu, mit Marinade oder Soße

Soße:

Als Soße eignet sich eine Specksoße.

Marinade:

Essigmarinade, Tomatenmarinade (Kräuter beigefügt).

Weißkohl oder Rotkohl mit Marinade à la Trischen

Marinade:

3 bis 4 El Öl

2 El Weinessig

1 Pr. Salz

etwas Zucker

1 Zwiebel, fein gehackt in die fertige Marinade geben.

Rotkohlsalat

300 g Rotkohl
1 Pr. Salz
ca. 1 El Zucker
1 Zitrone

im Schnitzelwerk der Küchenmaschine grob raspeln
darüber geben und etwas zerstampfen.

100 g Feigen
2 Orangen
2 Bananen
3 El Öl

würfeln und unter den Kohl mengen und gut durchziehen
lassen mit

Salz, Zucker, Zitronensaft noch einmal abschmecken.

Rotkohlsalat mit Preiselbeeren

500 g Rotkohl
100 g Preiselbeeren

Rotkohl putzen, fein hobeln, stampfen.

Preiselbeeren unterrühren.

Marinade:

lassen.

Zitronensaft, Essig

Senf, Salz, Pfeffer

Marinade zum Kohl geben, abschmecken, durchziehen

Rotkohl im Schnee

1 kl. Rotkohl
Essig, Salz
Pfeffer, Zucker

Kohl raspeln, würzen, 10 Min. stampfen, 2 Std. zugedeckt
ziehen lassen, nochmals abschmecken.

¼ l Sahne

1 Pr. Salz

1 El Zucker

Sahne steif schlagen, würzen.

Kohl in die Mitte der Platte geben. Schlagsahne darum.

Rotkohlsalat auf Vorrat

5 Pfund Rotkohl
2 gr. Zwiebeln
2 Pfund Zucker
3 Teel. Salz
¾ l 5 % Weinessig

Rotkohl und Zwiebeln raspeln.

½ Stunde kochen lassen,
dann 20. Min. auf 80 Grad einwecken.

Kalt servieren!

Lamm – Kohleintopf

500 g Lammfleisch	würfeln und anschmoren
etwas Öl	
625 g Weißkohl	- in Streifen schneiden
125 g Sellerie	- in Würfel schneiden
125 g Lauch	- in Streifen schneiden
250 g Tomaten oder Tomatenmark	- enthäuten und vierteln
600 g Kartoffeln	- in Würfel schneiden
1 Zwiebel	- in Halbringe schneiden
Salz	
¼ - 3/8 l Wasser	zum Auffüllen

Das Fleisch und Gemüse abwechselnd in einen hohen Topf schichten.

Ca. 50 – 60 Min. garen, abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Veränderung: Ohne Sellerie, Lauch und Tomaten, jedoch mit 1 kg Weißkohl gekocht, ist das Gericht als „Irish-Stew“ bekannt.

Klausenburger Kraut

500 g Schweinehack	im hohen Kochtopf leicht schmoren.
100 g Speck	
1 kg Weißkohl	in sehr feine Streifen schneiden, dazugeben.
gem. Kümmel	
Salz	zum Abschmecken
Zucker	
1 Tasse Brühe	dazugeben und 30 Min. gar schmoren und abschmecken.
½ Becher saure Sahne	

Dazu: Kartoffelpüree

Kohlrollen

250 g Mehl
1 Pr. Salz
1 Pr. Backpulver
250 g Quark
250 g Butter od.
Margarine

Quarkblätterteig herstellen und ½ Tag kalt stellen.

Ca. 500 g Weißkohl
etw. gem. Kümmel

fein schneiden, kurz in gesalzenem Wasser blanchieren,
abtropfen u. auskühlen lassen.

250 g Hackfleisch
2 gr. Zwiebeln
1 Tomate
150 g Gouda-Käse
6 Schb. Mettwurst
2 Eier
2 El Paniermehl
2 El Curryketchup
Salz, Pfeffer,
getr. bzw. frische
Kräuter

Einen Teig herstellen und mit dem abgekühlten Kohl
vermengen. Nochmals pikant abschmecken.

Den Teig ausrollen, ca. 12 x 15 cm groß, ca. 14 Stück. Mit Kohl-Hackfleischmischung
füllen, zu Rollen formen und andrücken. Die Naht nach unten auf das Backblech
legen, mit Eigelbmilch bepinseln und im **vorgeheizten** Backofen **bei 225 Grad ca.
35 Min.** abbacken.

Dazu: Tomatensoße bzw. Remouladensoße reichen.

Rotkohl mit Backpflaumen

750 g Rotkohl	sehr fein schneiden
50 g Öl	ca. 30 Min. dünsten
250 g entst. Backpflaumen	
1/8 l Wasser	hinzufügen, gar dünsten und abschmecken.
Salz	
3-4 El Essig	
2 El Johannesbeergelee	
3 Äpfel	schälen, Kerngehäuse ausstechen und in 1/2 cm dicke
1/4 l Wasser	Scheiben schneiden.
1 El Zucker	
2 El Zitronensaft	

Wasser, Zucker, Zitronensaft zum Kochen bringen, die Apfelscheiben kurz im Wasser ziehen lassen.

Den Rotkohl auf eine vorgewärmte Platte anrichten und die Apfelscheiben kranzförmig darumlegen.

Grünkohl mit Sahne

700 g Grünkohl	1 El Butter mit El Wasser erhitzen und die gewürfelte
100 g Zwiebeln	Zwiebel glasig braten.
60 g Butter	
1/ l Wasser	Wasser zugießen, aufkochen und den Kohl dazugeben.
2 Gemüsebrühwürfel	Bei mittlerer Hitze 25-30 Min. dünsten. Brühwürfel, Sahne
5 El Sahne	und Butter hineinrühren.
3 El feingeh. Petersilie	
Muskatnuss	Mit Muskatnuss und Petersilie abschmecken.

Dazu: Kartoffelpüree oder Walnuss-Kartoffelplätzchen.

Wirsingomelette

600 g Wirsing
100 g Zwiebeln
1 ½ El Sonnenblumenöl
1 große Tomate
¾ Brühwürfel
60 g Butter
1 gestr. Tl Majoran
¼ Tl gem. Koriander
Ger. Muskatnuss
6 Eier
½ Tl Kräutersalz
2 El feingeh. Petersilie

Wirsing in 2 cm breite Streifen schneiden.
Zwiebeln im Sonnenblumenöl glasig dünsten.
Die gewürfelte Tomate mit dem Gemüsebrühwürfel und den Wirsingstreifen zu den Zwiebeln geben.

20 Min. dünsten, die Hälfte der Butter unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Eier mit Salz verquirlen.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen.

Zuerst den Wirsing hineinlegen und dann die Eier darübergießen.

Die Omelette in der geschlossenen Pfanne bei geringer Hitze stocken lassen.

Zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

Dazu: Kartoffelpüree oder Käsekartoffeln.

Tipp: Alle kräftigen Wintergemüse schmecken noch herzhafter, wenn man sie mit Gemüsebrühwürfel statt mit Salz würzt.

Rosenkohlaufauf

1 kg Rosenkohl	ca. 15 Min. in Salzwasser garen, gut abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben (mit Deckel)
300 g Schinken	in Streifen schneiden und darüber verteilen.
4 Eier	verquirlen und darüber geben.
1/8 l Milch	Bei 200 Grad im Backofen 35 Min. backen.
Salz, Pfeffer	
Muskat	
1/8 l Brühe	Deckel abnehmen, mit
100 g Käse	bestreuen und weitere 15 Min. überbacken.

Dazu: Kartoffeln oder Meterbrot servieren.

Parforcekohl mit Joghurt

1 Wirsingkohl	ca. 750 – 1000 g vierteln, Strunk herausschneiden und in zentimeterbreite Streifen schneiden
3 Zwiebeln	halbieren, in Halbringe schneiden
1 unbeh. Zitrone	in Scheiben schneiden
2 l Wasser	zum Kochen bringen
1 TI Salz	
1 Lorbeerblatt	
2 Gewürznelken	
1 TI Zucker	alles hinzufügen

Kohl, Zwiebeln und Zitrone in dem Sud **40 Min.** kochen.

50 g Butter	schmelzen
1 Becher Joghurt	
1 ½ El Mehl	

Joghurt mit flüssiger Butter und Mehl glattrühren, die kochende Kohlbrühe damit andicken, das Lorbeerblatt herausnehmen.

Dazu: Schweinekotelett und Petersilienkartoffeln.

Wirsingrohkost mit Möhren

300 g Wirsing
150 g Möhren
Joghurtmayonnaise
1 Messerspitze gem. Koriander

Den Wirsing in feine Streifen hobeln.
Die Möhren grob raspeln.
Die Joghurtmayonnaise unter den Salat mischen.
Alles mit Koriander abschmecken.
Den Salat einige Minuten durchziehen lassen.

Fischfilet in Wirsing

Fischfilet	Fisch säubern, säuern,
Wirsing	salzen, in abgewellte Wirsingblätter
Salz	wickeln und in eine gefettete
Zitrone	Auflaufform schichten.
Durchw. Speck	Mit durchwachsenem Speck belegen.
	Ca. 30 Min. bei 200 – 250° im Backofen
	garen lassen.

Dazu: Salzkartoffeln

Bigos

100 g	durchw. Speck	auslassen
200 g	Rindfleisch	dazugeben, anbraten
200 g	Schweinefleisch	würzen

100 g	Backpflaumen	hinzufügen, kurz andünsten
100g	getr. Pilze	durchdünsten

500 g	Sauerkraut, geschn.	20 Min. ges. garen
500 g	Weißkohl, geschn.	dann zum Fleisch geben
2 Tassen	Brühe	und 20. Min. garen

200 g	Kochwurst in Sch.	hinzugeben.

Sauerkraut

10 kg Weißkohl hobeln
Ca. 100 g Salz
1 sauren Apfel reiben
Strunk vom Weißkohl reiben
Wacholderbeeren
1 Kruke oder größeres Gefäß

Weißkohl mit Salz stampfen bis Flüssigkeit entsteht. Alles in das Gefäß füllen und tüchtig drücken, bis alles fest ist.
Obenauf die äußeren Blätter legen, mit einem großen Stein beschweren und die Kruke mit einer Folie verschließen.

14 Tage Heizungsraum oder Heizungsnahe
 20 – 25 Grad
4 – 6 Wochen **0 – 10 Grad**

Dann kann man das Sauerkraut in Gläser füllen und **20 Min.** auf **80 Grad** sterilisieren.

Wirsingbällchen als Beilage zu Seezunge

1 kleiner Wirsingkohl
50 g Butter
4 El Wasser
Salz, Pfeffer

1. Acht schöne Wirsingblätter ablösen und in Salzwasser **1 Minute** kochen. Kalt abschrecken.
2. Den übrigen Wirsing in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.
3. Die Wirsingstreifen in 30 g heißer Butter unter ständigem Rühren ca. **2 – 3 Minuten** dünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
4. Die ganzen Wirsingblätter nacheinander auf ein dünnes Küchentuch geben, jeweils mit den Wirsingstreifen belegen und mit Hilfe des Tuches kleine Wirsingbällchen drehen.
5. Die Bällchen in der übrigen Butter mit Wasser, Salz und Pfeffer zugedeckt erhitzen und servieren.

Wirsing Lasagne

800 g Kartoffeln schneiden. 1 TI Kümmel -----	Pellkartoffeln garen und pellen, kalt in Scheiben
1 kl. Wirsing oder Weißkohl -----	in kochendem Wasser 10 Min. garen und zum Abtropfen auf ein Sieb geben.
100 g durchw. Speck 40 g Mehl ¾ l Milch -----	würfeln und ausbraten hinzufügen ablöschen. Eine helle Soße daraus bereiten.
500 g Schweinemett 2 Zwiebeln 1 kleine Dose Tomatenmark 1 TI Oregano Salz, Pfeffer Durchgepresste Knoblauchzehe ¼ l Wasser etw. gek. Brühe	zus. Schmoren lassen darunter rühren zugeben und einkochen lassen.

Eine Auflaufform fetten,
weiße Soße, Kartoffeln und Mettmasse abwechselnd mit den Wirsingblättern in die Auflaufform schichten.
Die letzte Schicht mit Gemüseblättern abdecken, mit Butterflöckchen und dünnen Scheiben durchwachsenen Speck belegen.

Bei **200 Grad 45 Min.** im Backofen abbacken.

Sauerkraut mit Meerrettich

Rohes Sauerkraut zerzupfen, wenn nötig fein schneiden, geraspelte Äpfel und Meerrettich dazu. Nach Belieben ein wenig Honig und Quark unterziehen.

Schöne Melosine

1 Blumenkohl in Salzwasser 10 Min. vorgaren (Gemüsegewässer nicht
Salzwasser weggießen)!!!

500 g gem. Hackfleisch

1 Ei

1 Zwiebel

100 g Quark

1 TL Senf

1 TL Meerrettich

2 EL geh. Kräuter

Salz, geschrot. Pfeffer,

Paprika

3 Tomaten

mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten,
Teig zu zwei Rollen formen.

vierteln

Käsesoße:

¼ l Blumenkohlwasser mit

30 g Mehl

3 Kräuterkäseerbsen

andicken

vorsichtig darin schmelzen

Den Blumenkohl in eine gefettete Auflaufform legen. Die Hackfleischrollen um den Blumenkohl legen. Die Tomatenviertel auf den Hackfleischteig verteilen.

Mit der Käsesoße übergießen.

Bei **225 – 250 Grad ca. 40. Min.** im Backofen garen.

Sauerkrautsalat

1 Dose Sauerkraut

1 Dose Ananas

3 Äpfel

50 g ger. Mandeln

Saft des Krautes kurz ausdrücken, auflockern,

mit fein geschnittener Ananas,

geraspelten Äpfeln und

Mandeln mischen.

Sauerkrautsalat mit Äpfeln und Speck

Speck

1 Zwiebel

375 g Sauerkraut

2 ge. Äpfel

250 g. Tomaten

Speck würfeln, auslassen,

Gehackte Zwiebeln darin andünsten.

Alle Zutaten mengen.

Äpfel raspeln,

Tomaten fein schneiden. Beides mit dem Sauerkraut mischen.

Ungarischer Sauerkrautauflauf

500 g Kasslerbauch in Würfel schneiden, im Kochtopf von allen Seiten
1 rote Paprika bräunen ca. **10. Min.**
1 grüne Paprika
750 g Sauerkraut mild dazugeben und kurz andünsten.
¼ l Wasser

2 Lorbeerblätter zum Sauerkraut geben und gar dünsten bis die
Salz, Zucker Brühe ganz vom Kraut aufgenommen ist.

Pfeffer

2 EL Paprika Edel-süß

1 l Wasser zum Kochen bringen

Salz

125 g Brühreis **12 – 15 Min.** garen, abgießen

1 geh. Zwiebel

In eine Auflaufform (gut gefettet) abwechselnd Sauerkraut, Kassler und Reis einschichten. Letzt Schicht sollte Sauerkraut sein.

2 Becher saure Sahne verrühren und über den Auflauf
4 EL Milch geben.

Im Backofen bei **250 Grad ca. 20. Min.** überbacken.
Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Energie · Mineralstoffe · Vitamine · Wasser- und Nährstoffgehalt

je 100 g eßbarer Anteil	Energie		Mineralstoffe					Vitamine				Wasser	Nährstoffe				
	kcal	Ballast- stoffe	Ma mg	Ka mg	Ca mg	P mg	Mg mg	FE mg	A mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niacin mg	C mg	g	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrate g
Blumenkohl	27	2	16	311	22	72	7	1,1	21	0,10	0,11	0,6	69	91,7	2,4	0,2	4,0
Brokkoli	33	4	14	410	113	78	24	1,3	316	0,10	0,20	0,7	51	89,4	3,5	0,2	4,3
Grünkohl	57	2	44	436	230	90	34	2,7	833	0,20	0,20	2,1	140	83,2	6,0	0,9	6,1
Chinakohl	16	1	7	202	40	30	11	0,6	13	0,03	0,04	0,4	36	95,4	1,2	0,3	2,0
Kohlrabi	31	1	10	372	41	51	16	0,5	2	0,06	0,04	0,3	66	90,3	2,0	0,1	5,6
Rosenkohl	52	4	7	390	36	80	22	1,5	55	0,10	0,16	0,9	102	85,0	4,9	0,6	6,7
Rotkohl	30	3	4	267	38	32	16	0,5	5	0,07	0,05	0,4	50	91,0	1,7	0,2	5,3
Weißkohl	25	3	13	233	49	29	20	0,4	10	0,05	0,05	0,3	47	92,4	1,3	0,2	4,6
Sauerkraut	25	2	355	288	48	43	-	0,6	20	0,03	0,05	0,2	20	90,7	1,5	0,3	4,0
Wirsingkohl	30	1	9	275	57	55	12	0,9	12	0,05	0,07	0,3	50	91,0	2,6	0,4	4,1
Ø Tagesbedarf pro Person (60 kg)									ca. 1000 mg	1,5 mg	1,7 mg	15 - 18 mg	75 mg	1,5 - 3 l	51 - 60 g	60 g	300 - 360 g