

# Weißkohl und Spitzkohl

Gesund, vielfältig und  
lange haltbar



© Fotos v. I. n. r.: Valeri Schmigel/  
stock.adobe.com; akepong/stock.  
adobe.com

Als Pfannengemüse



Im Eintopf



Als Kohlrouladen



Als Krautsalat



© Fotos v. I. n. r.: Nuth/stock.adobe.com;  
Ildi/stock.adobe.com; Andre Bonn/stock.  
adobe.com; nesaavinov/stock.adobe.com

## E Einkaufen

- Frischer Weißkohl und Spitzkohl haben geschlossene Köpfe und knackige Blätter.
- Weißkohl und Spitzkohl aus Deutschland gibt es meist unverpackt.
- Spitzkohl ist zarter und schmeckt milder als Weißkohl.

## L Lagern

- Weißkohl hält sich in einem kühlen Raum oder im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 3 Wochen.
- Decken Sie die Schnittstelle von angeschnittenem Weißkohl mit Frischhaltefolie ab.
- Spitzkohl hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage.

## Z Zubereiten

- Weißkohl und Spitzkohl werden gleich zubereitet. Spitzkohl ist aber schneller gar.
- Schneiden Sie den Kohl mit dem Messer in feine Streifen oder benutzen Sie einen Gemüsehobel oder eine Küchenmaschine.
- Weißkohl und Spitzkohl schmecken warm in Eintöpfen, als Gemüsebeilage, mit Nudeln oder Reis.
- Sie können den Kohl auch roh als Salat essen.

## S Saison

Weißkohl gibt es das ganze Jahr über aus Deutschland, Spitzkohl nur von Mai bis November.

## N Nachhaltigkeit

Im Winter ist heimischer Kohl eine gute Alternative zu Gemüse aus fernen Ländern.

## R

## Rezept

## Asiatisches Weißkohlgemüse

## Zutaten (für 4 Portionen):

- ½ Weißkohl (etwa 500 g)
- 3 Möhren (etwa 300 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (etwa Walnussgröße)
- 3 EL Rapsöl
- 4 EL Sojasoße
- Peffer

**Zubereitungszeit:** etwa 30 Minuten

## K

## Tipp

**Extra:** 400 g Rindfleisch aus der Hüfte:

- Fleisch in Streifen schneiden
- im heißen Rapsöl rundherum anbraten
- aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen
- Fleisch zum fertigen Gemüse geben und wieder erwärmen



- Die äußeren welken Blätter entfernen.
- Den Weißkohl waschen.



- Den Kohl in Viertel schneiden und den Strunk herausschneiden.



- Den Kohl in feine Streifen schneiden.



- Die Möhren waschen, schälen und längs in Streifen schneiden.
- Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.



- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer dazugeben bei mittlerer Hitze braten, bis sie glasig aussehen.
- Die Möhren und den Weißkohl dazugeben und etwa 10 Minuten garen. Dabei immer wieder umrühren.
- Eventuell etwas Wasser dazugeben.



- Mit Sojasoße und Pfeffer würzen.

**Dazu passen Reis oder Hirse.**

## V

## Variation

Geben Sie ein Glas Kichererbsen und Cashewkerne dazu.