



Kohl & Rübe

von Martin Lagoda
fotografiert von Karl Newedel



Lecker, gesund und rundum wärmend

Die ersten kalten Spätherbsttage wecken wieder den Wunsch nach gemütlichem Beisammensein in uns – und die Lust auf herzhaft-kulinarische Köstlichkeiten, die uns Energie schenken, unsere Abwehr stärken und unsere Seele wärmen. Da darf man sich auf das traditionelle **Gemüse-Duo Kohl & Rübe** freuen: Beide haben in der kalten Jahreszeit Saison, sind wahre Nährstoffwunder und lassen sich in wunderbares **Soulfood** verwandeln.



Sei es Blumen-, China-, Weiß-, Spitz-, Grün-, Rot- oder Rosenkohl – die uns seit unserer Kindheit vertrauten vielen leckeren Kohlsorten sind wichtige **Säulen einer gesunden Ernährung**, denn sie sind reich an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien und dank ihres hohen Wassergehalts auch noch **kalorienarm**. Kohlrabi, Brokkoli, Wirsing, Romanesco und der asiatische Pak Choi ergänzen das formenreiche und farbenfrohe Angebot an wohlschmeckenden Kohlköpfen und köstlichen Röschen. Also genießen wir voller Behagen dampfende Eintöpfe, feine Suppen, duftende Aufläufe, leckere Salate und raffinierte Beilagen.



Die knackige **Rübe** steht mit ihren leckeren **vitaminreichen Knollen** und Wurzeln – vom aromatischen Sellerie bis zur herzhaften Rote Bete, von der urdeutschen Steckrübe über die Petersilienwurzel bis zu den süßlichen Pastinaken – dem **Kohl** an großartigen kleinen und großen Gerichten für die **leichte Wintergenussküche** in nichts nach.

Lassen Sie sich von der bunten Vielfalt dieser neuen Rezeptideen kulinarisch durch die dunklen und kühlen Tage tragen und finden Sie ihr ganz persönliches **Lieblingsgericht** unter diesen **raffinierten Kreationen**, die das traditionsreiche Gemüse auf eine wunderbar leichte Weise mit einer sehr modernen und von der Mittelmeerküche beeinflussten Esskultur in Einklang bringen.



Kohl





knackige Köpfe

wofür sie und er besonders schwärmen

raffinierte Röschen

Blatt für Blatt

verführerisch gefüllt

- * 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- * 6 EL Mehl
- * 6 EL frisch geriebener Parmesan
- * Salz
- * 1 Ei (Größe L)
- * Pflanzenöl zum Ausbacken

B Blumenkohlröschen in Parmesanhülle

🕒 40 Minuten * 6-8 Portionen

- 1 Den Blumenkohl vorkochen. Dazu den Kopf von allen Blättern befreien und ohne Deckel ca. 20 Minuten in 4-5 l kochendem Wasser garen. Er sollte beim Einstechen »durch«, aber noch fest sein. Herausnehmen und abtropfen lassen. Nach dem Abkühlen den Kopf in einzelne Röschen teilen und jedes längs durchschneiden.
- 2 In der Zwischenzeit für den Teig 100 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Zuerst das Mehl unter fleißigem Rühren nach und nach einsieben, dann den Parmesan und etwas Salz hinzufügen. Alles gut vermischen. Das Ei verquirlen und in die Mehl-Parmesan-Mischung rühren.
- 3 In eine möglichst große und hohe Pfanne fingerhoch Öl füllen und es stark erhitzen.
- 4 Die Röschenhälften portionsweise zubereiten: Zunächst leicht salzen, dann in den Teig tauchen und den überschüssigen Teig abtropfen lassen. Nun nicht zu dicht nebeneinander in das Öl legen und backen, bis die Unterseite knusprig geworden ist, dann wenden. Herausheben und auf Küchenkrepp das überschüssige Fett abtropfen lassen.

Tipps

 Die Röschen schmecken auch ganz hervorragend als Vorspeise mit warmer Kerbel-
 Bechamelsauce oder als feine Beilage zu Kalbsbraten oder Schweinefleisch.



- * 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- * 1 ½ EL Butter
- * 400–500 ml Geflügelbrühe
- * 100 g Sahne
- * Salz
- * ½ TL Currypulver
- * Cayennepfeffer
- * frisch geriebene Muskatnuss
- * Saft von ¼ Zitrone
- * 3 TL Mandelblättchen



Festliche Blumenkohlsuppe

🕒 35 Minuten * 4 Portionen

- 1 Den Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und diese klein schneiden. Die Stücke in einem großen Topf zunächst in 1 EL heißer Butter schwenken, dann die Brühe angießen und ca. 8–10 Minuten kochen lassen.
- 2 Wenn das Gemüse weich gekocht ist, mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Wer eine besonders feine Konsistenz möchte, gibt am Schluss alles durch ein Sieb und streicht die zurückgebliebenen festen Teile mit einem Löffel ebenfalls durch.
- 3 Nun die Suppe gut umrühren und nochmals heiß werden lassen. Die Sahne zugeben und mit Salz, Curry, einem Hauch Cayennepfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Zuletzt mit einem Spritzer Zitronensaft abrunden.
- 4 Die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Mandelblättchen darin goldgelb anrösten. Die Suppe in tiefe Teller geben und die Mandelblättchen aufstreuen.

Tipp

 Statt der Mandeln kann man auch Schnittlauchröllchen oder Kerbelblättchen aufstreuen,
 beides verträgt sich ebenfalls sehr gut mit dem feinen Blumenkohlaroma.
