

Leckeres mit Kohl

Kochstudio 24.3.2022



Unsere Rezeptideen für Sie:

Grünkohl-Pasta mit Hähnchenbrustfilet

Rosenkohl-Fingerfood süß & salzig

Raffinierte Rotkohlsuppe
mit Ziegenkäseballchen

Kohlrouladen vom Spitzkohl
mit Köfte-Füllung

Obst-Karamell-Dessert



Grünkohl-Pasta mit Hähnchenbrustfilet

Zubereitung:

1. Frischen Grünkohl (ersatzweise TK-Grünkohl auftauen lassen) putzen und waschen, in kochendem Salzwasser 3min kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Grünkohl gut ausdrücken und fein hacken.
2. 1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden.
3. 2EL Olivenöl in einem Topf (oder Pfanne) erhitzen. Chili und 2EL Mandelblättchen darin kurz anrösten. Grünkohl zugeben, kurz mitdünsten. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Pasta abgießen, dabei 200-250ml Nudelwasser auffangen. Pasta und Nudelwasser zum Grünkohl geben und 1-2min einkochen lassen.
5. Hähnchenbrustfilet parieren und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver würzen.
6. 2EL Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Würfel darin auf allen Seiten 3-4min kräftig braten.
Achtung: Hähnchen immer durchgaren jedoch nicht zu trocken werden lassen.
7. In der letzten Minute den Knoblauch zugeben.

Pasta mit den Hähnchen anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Limettenscheibe servieren.

Zutaten:

600g frischer Grünkohl
(ersatzweise
250g TK-Grünkohl)
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
4EL Olivenöl
2EL Mandelblättchen
Salz + Pfeffer
1 Prise Zucker
200g Spaghetti
500g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer
geräuchertes Paprikapulver
2 Limettenscheiben

Er kann auch ohne
Pinsel - und zwar ver-
dammt gut: Grünkohl,
kurz blanchiert und dann
in Chiliöl gebraten.
Zu Pasta mit Hähnchen-
filet ein Hit.



2-3 Portionen



Rosenkohl-Fingerfood süß & salzig

Zutaten:

20 Rosenkohl Röschen
10 Scheiben guter
Bacon
je 2EL Ahornsirup
Dattelsirup
Honig
Fleur de sel

Zubereitung:

1. Rosenkohl putzen, die Röschen am Stielende kreuzförmig einschneiden.
5min in Salzwasser garen, abtropfen, abkühlen lassen.
2. Bacon der Länge nach in Streifen schneiden. Streifen mit Sirup bestreichen und jeweils ein Röschen in einen Streifen einwickeln.
3. Auf einem Backblech auf Backpapier im Backofen 20min bei 170° Umluft backen.
4. Röschen mit Zahnstochern servieren. Schmeckt hervorragend mit süßer Chilsauce, mit einer Joghurt-Kräuter-Sauce oder mit Honig oder Sirup.

Als Snack empfehle ich 3-4 Stck/Person.



20 min



ca. 20 Stck.



Kohlrouladen vom Spitzkohl mit Köfte-Füllung

Zubereitung:

1. Zuerst die äußeren welken Blätter vom Kohl entfernen.
Um die Blätter leichter vom Kohl zu lösen, den Kohl einige Minuten in kochendes Wasser legen. So werden die Blätter auch weicher zum Aufrollen.
2. Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Zwiebeln, Ei, Weißbrot, Olivenöl, Petersilie, Knoblauch und alle Gewürze hinzufügen und mit den Händen durchkneten. Abschmecken und nach Belieben nachwürzen.
3. Je eine kleine Handvoll Hackmasse auf ein Kohlblatt legen, die Seiten nach innen einschlagen und aufrollen. Je nach Größe kann man auch 2 Blätter nehmen.
4. Die Rouladen mit Zwirnsfaden zubinden. In heißem Fett rundum braun schmoren, etwa 30min.
5. Die Kohlrouladen zwischendurch mit Brühe ablöschen, damit sie nicht schwarz werden.
6. Wenn sie gar sind aus dem Sud nehmen und eine Soße bereiten, binden und abschmecken.

Mit Salzkartoffeln servieren.

Zutaten:

- 1 Spitzkohl
- 500g Hackfleisch (Rind + Lamm gemischt)
- 2-3 Zwiebeln gerieben oder sehr fein gewürfelt
- 1 Ei
- 2-3 Scheiben trockenes Weißbrot gerieben/ zerkleinert
- 1TL Olivenöl
- 7-10 Stängel glatte Petersilie fein geschnitten
- 1 St Knoblauchzehe gepresst
- 2-3TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2TL Pul Biber
- 1 - 1/2TL Salz
- 1/2TL schwarzer Pfeffer
- 1TL Kekik (getr. Oregano/ Thymian-Mischung)
- 1TL Baharat auf Wunsch
- 3-4EL Olivenöl zum Anbraten



30 min



6 Portionen



Raffinierte Rotkohlsuppe mit Ziegenkäsebällchen

Zutaten Suppe:

- 1 Rotkohl
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1EL Butter
- 2EL Rotweinessig
- 800ml Gemüsebrühe
- 300ml Orangensaft
- 4 Zweige Petersilie
- 4EL Sahne
- Salz + Pfeffer

Zubereitung der Rotkohlsuppe:

1. Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen, Rotkohl vierteln und den Strunk entfernen. Rotkohl in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln.
3. 1EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel, Kartoffeln und den Rotkohl hineingeben und ca. 10min andünsten, dabei ab und zu umrühren.
4. Mit dem Rotweinessig ablöschen, dann die Gemüsebrühe hinzugeben und alles ca. 30min köcheln lassen, bis Rotkohl und Kartoffeln weich sind.

Zugegeben, ich habe nicht erwartet, dass dieses Süppchen so unfassbar gut schmeckt. An und für sich klingt Rotkohl-Suppe jetzt nicht unbedingt nach dem kulinarischen Highlight. Verkochter, pürierter Kohl? Aber: Dahinter versteckt sich eine Aromabombe, eine absolute Augenweide in Dunkellila. Und ein Immunbooster mit ganz viel Vitamin C.

Raffinierte Rotkohlsuppe mit Ziegenkäsebällchen

Zubereitung der Käsebällchen:

1. Schnittlauch fein schneiden. 2EL zum Garnieren beiseite stellen.
2. Toastbrot entrinden, fein mahlen.
3. Frischkäse mit Eigelb, Schnittlauch und Toastbröseln vermischen, pfeffern. 15min ruhen lassen .
4. 12 Bällchen formen. Mit verkläppertem Ei, Mehl und Panko eine „Panierstrasse“ aufbauen. Bällchen erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Panko wälzen und ein zweites Mal in Ei und Panko; das gibt nach dem Ausbacken, bzw. Frittieren die krosse Schale!

Weitere Zubereitung Suppe:

5. Topf vom Herd nehmen, evtl. etwas Brühe abschöpfen und beiseitestellen, damit die Suppe nicht zu flüssig wird.
6. Das Gemüse zusammen mit dem Orangensaft in den Mixer geben und auf höchster Stufe sämig pürieren. Evtl. etwas von der Brühe dazugeben, bis die Konsistenz stimmt.
7. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf vier Schüsseln verteilen und mit fein gehackter Petersilie, Schnittlauch und etwas Sahne dekorieren.

Zutaten Käsebällchen:

250g Ziegenfrischkäse

1 Bund Schnittlauch

2 Scheiben Toast

1 Eigelb

1 Ei

Pfeffer, weiß

2EL Mehl

Panko-Mehl ersatzweise
einfaches Paniermehl

neutrales Öl zum
Ausbacken



30 min



4 Portionen



Obst-Karamell-Dessert

Zutaten:

- 1 Dose gezuckerte Kondensmilch
- 2 Bananen oder andere frische Früchte
- 1-2El Zitronensaft
- 100g Haferflockenkekse/ Vollkornkekse (o.Ä.)
- 300g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)

Da es kaum ein
leckeres Dessert mit Kohl
gibt, habe ich vorgesehen:
Obst-Karamell-Dessert

Zubereitung:

1. Einen Topf mit 3 Lagen Küchenpapier auslegen, die geschlossene Kondensmilchdose zugeben und vollständig mit Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 2Std. kochen lassen.
2. Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Kekse bis auf 2 Stück grob zerbröseln und auf 4 Gläser verteilen. Darauf Bananen und Joghurt in die Gläser schichten.
4. Die Kondensmilchdose öffnen. Die entstandene Karamellcreme glattrühren und auf dem Joghurt verteilen.
5. Übrige Kekse halbieren und in die Creme stecken.