

Grünkohl – so bereitest du das gesunde Wintergemüse zu



Wer ist eigentlich dieser ‚Kale‘? Diese Frage hast du dir in den letzten Monaten beim Stöbern durch Food-Blogs und Co. bestimmt auch mal kurz gestellt, oder? Kale-Chips, Kale-Salat, grüner Kale-Smoothie – was ist das bloß los? Ich gebe es gerne zu: Ich war kurzfristig auch überfragt, bis auch mir ein Licht aufging: knackig und mit grüner, krauser Frisur auf dem Kopf – der attraktive Kale aus Amerika ist kein geringerer als unser Grünkohl. Jetzt wurde mir so einiges klar, denn dem knackigen Winterhelden konnte schon meine Oma nicht widerstehen.

Während wir hierzulande Grünkohl meist als deftiges Gericht mit Schmalz gekocht und mit Kassler oder Kochwurst sowie Brat- oder Salzkartoffeln kennen, wird er speziell in den USA als echtes Superfood gehyped und als gesundes Wundergemüse gefeiert. Schonend gedünstet oder roh im Power-Smoothie – so lieben Amerikaner ihren Kale. Und auch hier findet der krause Kopf zahlreiche Anhänger.

Ich habe mich mal näher mit dem winterlichen Wunderkohl befasst und in der Küche auf die Probe gestellt, was der grüne Kohl-Kollege von deftig bis knackig so alles kann.

Wissenswertes zum Grünkohl

Grünkohlfahrten – ein Hoch auf den Kohl

„Schon gehört, ich fahre mit auf Grünkohlfahrt.“ Da ich

nicht verstand, was mein Onkel mir sagen wollte, fragte ich nach: „Du machst bitte was?!“ „Eine Grünkohlfahrt: Wir machen einen Ausflug in die Natur, es gibt Schnaps und danach wird lecker Grünkohl gegessen. Wenn ich die meisten Portionen verputze, werde ich vielleicht sogar Kohlkönig – das wird spitze.“

Mein Onkel wollte mich veralbern, oder? Eine kurze Recherche belehrte mich eines Besseren – er hatte nicht geflunkert. In Deutschland hat der winterliche Kohl schon lange absoluten Kultstatus erreicht und wird seit Generationen zu Saisonbeginn gebührend gefeiert – allerdings war mir das Ausmaß bisher wohl entgangen. Speziell die Norddeutschen zelebrieren die Kohlsaison mit ihren geselligen Grünkohlfahrten und dem **traditionellen Kohlessen**. Schon 1545 fand in Bremen der erste öffentliche Grünkohlschmaus zu Ehren des grünen Gemüses statt. Wandern, essen, trinken – ein Hoch auf den Kohlkopf.



Das Highlight jeder Kohlfahrt: eine große Portion Grünkohl mit Pinkel.

Saison und Geschmack – Der Kohl und der Frost

Grünkohl ist je nach Region auch unter anderen Namen bekannt: Die Bezeichnung als **Braunkohl** hat sich wohl aufgrund einer alten Züchtung mit eher braun gefärbten Blättern bis heute halten können. Ebenso bekannt ist er als **Hochkohl**, **Winterkohl**, **Krauskohl** oder auch **Oldenburger Palme**.

Grünkohl – so bereitest du das gesunde Wintergemüse zu

Das typische **Wintergemüse** wird ab **Oktober/November bis März** geerntet. Wichtig vor der Ernte: der **erste Frost des Jahres**. Den sollte man abwarten, bevor man ihn erntet bzw. auf dem Markt zu dem krausen, grünen Kopf greift. Denn nur über einige Tage hinweg im kalten gefrorenen Boden entfaltet er den **typischen herb-süßlichen Geschmack**. Stoffwechselprozesse der Pflanze **wandeln die enthaltene Stärke in Zucker um** und die Bitterstoffe verschwinden. Das wusste schon meine Oma. Immer wenn ich sie Anfang Herbst mal vorsichtig fragte, ob es bald wieder ihren legendären Grünkohl gibt, hieß es immer sofort: „Lisa, Grünkohl gibt's erst nach dem ersten Frost, das weißt du doch.“ Ja, Oma, klar!

Wird der Kohl geerntet, bevor es richtig kalt war, schmeckt er meist deutlich herber. Mittlerweile gibt es allerdings auch spezielle Züchtungen, die schon ohne Frost ab September bis in den Winter hinein geerntet werden können. Temperaturen unter -10 °C vertragen allerdings alle Grünkohlarten nicht sonderlich gut. Traditionell **endet die Grünkohlsaison am Gründonnerstag vor Ostern**.

So sollte ein frischer Kohlkopf aussehen: große **dunkelgrüne Blätter**, die quietschen, wenn du sie aneinander reibst. Ob der Kohl eher bitter oder schon süßlich schmeckt, kannst du ihm von außen leider nicht ansehen – das bleibt bis zur Zubereitung sein Geheimnis. Ist er aber eher gelblich oder grau verfärbt mit ausgetrocknetem Strunk, solltest du ihn besser nicht kaufen – dann lagert er wohl schon länger.

Anbau – der Kohl vom Mittelmeer

Der grüne, krause Kohl stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und galt Überlieferungen zufolge bereits im alten Rom und Griechenland als gesunde Delikatesse. Baute man damals als Bauer Grünkohl an, konnte man aufgrund der großen Nachfrage sehr gut davon leben.

Heute wird der Kohl vorwiegend in **Mittel- und Westeuropa, Nordamerika sowie Teilen Afrikas** angebaut. Er wächst schnell und ist anspruchslos.

Vitaminbombe unter den Kohlköpfen – der Kohl und seine Nährwerte

Mit nur **37 kcal pro 100 g** ist Grünkohl **kalorienarm**. Das unscheinbare grüne Gemüse ist dank vieler Antioxidantien, Proteine und Mineralstoffe wie Eisen,

Kalzium und Magnesium besonders nährstoffreich. Im Vergleich zu anderen Kohlsorten beinhaltet er **sehr viel Vitamin A, C, E** und entzündungshemmendes Vitamin K. In Sachen Vitamingehalt kann er sogar seinem nährstoffreichen Kollegen Brokkoli das Wasser reichen. Nebenbei enthält Grünkohl ausreichend **Ballaststoffe, die trotz der wenigen Kalorien nachhaltig satt machen**.

Putzen und vorbereiten

Frischen Grünkohl verarbeiten

Die einzelnen **Blätter vom Strunk abbrechen** und beschädigte oder verwelkte Blätter aussortieren. Das Blattgrün der einzelnen Blätter entlang des Stiels bzw. der dicken mittleren Blattrippe **vorsichtig abzupfen**.



Blätter rundherum vom Stiel abzupfen.

Kohl **gründlich unter laufendem Wasser abspülen** und von Sand und Schmutz befreien.

Tiefgefroren oder aus der Dose als schnelle Alternative?

Muss es mal extra schnell gehen, gibt es Grünkohl auch schon fertig vorbereitet als Tiefkühlware oder aus der Dose. Aber sind diese Produkte eine echte Alternative?

- Gefrorener Kohl und Grünkohl aus der Dose **ersparen das Putzen und Zupfen** der Kohlblätter.
- Kohl aus der Dose ist **häufig etwas säuerlicher** im Geschmack als frischer Kohl.
- Bei gefrorenem Grünkohl **findet sich meist kein großer Geschmacksunterschied** zu frischem Kohl.
- Beste Alternative für eilige Kohl-Fans: **frischen Kohl**

Grünkohl – so bereitest du das gesunde Wintergemüse zu

blanchieren, abschrecken und auf Vorrat selbst portionsweise einfrieren.

Tipp: Auch bei vorbereitetem Kohl aus der Dose oder dem Tiefkühlfach die dicken Blattrippen und evtl. mitverarbeitete Stiele vor oder während der Zubereitung entfernen – so wird das fertige Gericht weniger bitter.

Zubereitung

Blanchieren – gegen die Bitterstoffe

Die gezupften und gewaschenen Kohlblätter 2-4 Minuten in köchelndem Salzwasser garen. Abgießen oder mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, **unter kaltem Wasser abschrecken** und abtropfen lassen. So lösen sich die herben Bitterstoffe aus dem Kohl und das grüne Gemüse wird bekömmlicher.



Kohlblätter in Salzwasser blanchieren.

Kochen – ganz klassisch

Die in Deutschland wohl beliebteste und am weitesten verbreitete Zubereitungsart ist das Kochen mit Schmalz. Dazu nach dem Blanchieren und Abschrecken das überschüssige Wasser vorsichtig mit den Händen aus dem Kohl ausdrücken.



Nach dem Abschrecken mit den Fingern ausdrücken.

Im Anschluss den Kohl auf ein Brett geben und mit einem Messer je nach Vorliebe **grob oder etwas feiner hacken**.



Blanchierten Kohl mit dem Messer hacken.

Schmalz in einem Topf oder Bräter schmelzen und **Zwiebelwürfel** darin glasig dünsten. Kohl zugeben, mit anbraten und zusammenfallen lassen. Nach 10 Minuten mit einem Deckel abdecken, hin und wieder mit einem Schuss Gemüsebrühe ablöschen und **ca. 40-50 Minuten garen**. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünkohl – so bereitest du das gesunde Wintergemüse zu



Grünkohl mit Schmalz und Zwiebeln dünsten.

15 Minuten vor Ende der Garzeit nach Belieben **Pinkel, Kassler und Co.** zugeben und mit garen. In manchen Regionen wird der Kohl zum Schluss auch gerne zusätzlich noch mit einer Handvoll **Haferflocken** angedickt.

Dünsten – die leichte Alternative

Gezupfte und gewaschene Kohlblätter kurz blanchieren mit **etwas Öl und einer Zwiebel in der Pfanne anschwitzen**. Dabei fällt der Kohl zusammen, gibt seine Flüssigkeit ab und gart im eigenen Saft. Mit einem Schuss Gemüsebrühe ablöschen und **abgedeckt ca. 10 Minuten garen**. Die kalorienärmere Variante zum Klassiker mit Schmalz.

Dampfgaren – extra schonend

Noch schonender als das Dünsten und Blanchieren ist das Dampfgaren. Hier wird der grüne Kohl **10-15 Minuten nur mit heißem Wasserdampf gegart**. Das klappt am besten mit einem Dampfgarer oder einem Dünsteinsatz für den Kochtopf. So bleiben Vitamine und Nährstoffe zum größten Teil erhalten.

Roh verarbeiten – grüne Smoothies und Salat

Grüne Smoothies erfreuen sich als morgendlicher Energielieferant oder vitamingeladener Powerboost nach dem Training besonderer Beliebtheit. Wenn nicht gerade der milde Verwandte Spinat hineingemixt wurde, verdanken die cremigen Drinks ihre knallgrüne Farbe meistens frischem Grünkohl. **Für Smoothies wird dieser fast ausschließlich roh verarbeitet** und mit einem Hochleistungsmixer kurz und klein gehäckselt. In dieser Form wird der gesunde Kohl aufgrund seines

Nährstoffreichtums als echte Diät- und Ernährungs-Wunderwaffe gefeiert. Wichtig für die Zubereitung ist, dass der Mixer genug Power hat, um die robusten Pflanzenfasern zu verarbeiten. Leistungsschwächere Stand- oder Stabmixer scheitern häufig an grünen Smoothies mit Kohl und Co.

Roh ist das grüne Gemüse auch als Salat super lecker. Herb und knackig bringt der grüne Kohl im Vergleich zu Eisberg- oder Kopfsalat mehr Eigengeschmack mit und sorgt bei deiner Rohkost für Würze und Aroma.

SOS: Hilfe, mein Grünkohl schmeckt bitter – was tun?

Ein Vorurteil gegenüber Grünkohl hält sich hartnäckig: Er schmeckt bitter.

Zwar stimmt es, dass der Kohl im rohen Zustand einen eher herben Eigengeschmack hat, doch durch den Garvorgang wird dieser immer milder und nimmt beim längeren Kochen oder Braten sogar eine eher süßliche Note an. Um zu verhindern, dass dein Grünkohl bitter schmeckt, kannst du aber auch aktiv ein paar Maßnahmen ergreifen:

Vorbeugende Maßnahmen – geh auf Nummer sicher:

1. Kauf Grünkohl erst **nach dem ersten Frost** des Jahres. Bei extremer Kälte wandelt der grüne Kohl die enthaltene Stärke in Zucker um und bekommt eine süßliche Geschmacksnote.
2. Vor der Zubereitung immer **in Salzwasser blanchieren**. So werden die Bitterstoffe zerstört und der Kohl ist milder im Geschmack.

Und wenn du erst bei der Zubereitung merkst, dass dein Kohl bitter schmeckt?

Da bleibt dir nur eins: Mit anderen Zutaten versuchen, die Bitternote auszugleichen und sie so gut es geht abmildern. Am vielversprechendsten sind hier eine **Prise Zucker**, etwas **süßer Senf** oder ein **Spritzer Zitrone**.

SOS-Geheimtipp meiner Oma: eine **Birne fein würfeln und mitkochen!** Die fruchtig-süße Note dient als perfektes Gegenpiel zum bitteren Kohl – ähnlich wie der bewährte Apfel im Rotkohl.

Grünkohl – so bereitest du das gesunde Wintergemüse zu

Lagern, einfrieren und aufwärmen

Hast du frischen Grünkohl gekauft, solltest du ihn im **Gemüsefach im Kühlschrank** aufbewahren und **nach spätestens 4-5 Tagen verarbeiten**. Lagerst du ihn länger, verliert er an Spannkraft und beginnt, zusammenzufallen.

Wenn du den frischen Kohl nicht komplett verbrauchen willst, kannst du ihn alternativ auch **problemlos einfrieren**. Wichtig: Du solltest ihn zuvor auf alle Fälle **blanchieren** und die dicken **Blattrippen entfernen**. Das macht die spätere Weiterverarbeitung nach dem Auftauen leichter.

Grünkohl allein wegen des eventuell bitteren Geschmacks einzufrieren, ist allerdings vergebene Mühe. Das **Einfrieren hat keinen Einfluss auf den Geschmack** des grünen Gemüses. Die Stoffwechselprozesse, die durch frostige Außentemperaturen die Zuckerproduktion in der Pflanze anregen, können nach der Ernte nicht mehr künstlich in Gang gebracht werden.

Der absolute Kohl-Geheimtipp: **Aufgewärmt am nächsten Tag schmeckt er noch viel besser** als direkt nach der Zubereitung – herzhaft und aromatisch.

Fleisch zum Grünkohl – Pinkel, Kassler und Co.

Ganz klassisch wird Grünkohl in Deutschland mit Fleischbeilage gegessen. Welches Fleisch sich traditionell neben dem Kohl wiederfindet, ist von Region zu Region verschieden. In zwei Dingen sind sich aber alle Grünkohl-Regionen einig:

1. Am besten schmecken **gepökelte oder geräucherte Fleisch- und Wurstspezialitäten** zum herzhaften Kohl.
2. Das Fleisch wird vorher **gemeinsam mit dem Kohl in einem Topf gegart**. Das Fett von Wurst und Co. dient als Geschmacksträger und der Grünkohl wird extra aromatisch und deftig.

Und wo gibt's nun was zum Grünkohl? In Deutschland wird Grünkohl am häufigsten mit einer oder mehreren dieser vier Fleischbeilagen serviert:

- **Pinkel:** norddeutsche grobe Räuchergrützwurst aus Schweinespeck und Hafergrütze – besonders verbreitet in den westlichen Regionen um Oldenburg, Bremen und Friesland.

- **Bregenwurst:** leicht geräucherte Mettwurst aus Schweinefleisch – verbreitet in Niedersachsen, besonders in Braunschweig und Umgebung.
- **Kohlwurst:** kräftig geräucherte Rohwurst aus Schweinefleisch – verbreitet in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen.
- **Kassler:** gepökeltes, leicht geräuchertes Schweinefleisch aus dem Nacken oder Rippenstück – findet sich in allen Regionen neben dem Grünkohl wieder. Häufig zusätzlich zur Wurst oder als etwas fettärmere Variante.

Grünkohl vegetarisch – ohne Fleisch und Schmalz

Auch wer lieber auf Fleisch und/oder tierische Lebensmittel verzichtet, kann Grünkohl in vollen Zügen genießen. Ob Suppe, Salat oder deftiger Auflauf – aus dem Winterkohl lassen sich auch ohne Schmalz und Co. heiße, erfrischende und herzhaft Köstlichkeiten zaubern.

Bei klassisch gekochtem Grünkohl machst du mit sämtlichen **Kartoffelbeilagen von Gratin bis zu Salz- und Bratkartoffeln** immer alles richtig. Geheimtipp der Norddeutschen: Kleine Kartoffeln nehmen und mit Zucker in der Pfanne karamellisieren. Wenn du außerdem Überbackenes liebst, kannst du deinem Kohl auch einfach mal eine Käsedecke verpassen und ihn im Ofen dahin schmelzen lassen – da wird niemand mehr Fleisch vermissen.

Grünkohl mal anders – kreative Kohl-Küche

Ob Grünkohl-Fan oder nicht – eines solltest du nicht tun: den Grünkohl unterschätzen. Denn wenn du deiner Fantasie und Experimentierfreude in der Küche hin und wieder etwas mehr Raum lässt, kannst du mit dem grünen Gemüse viel mehr Ausgefallenes und Leckeres anstellen, als du vielleicht vermutet hättest.

- In Form von knusprigen Gemüsechips werden die grünen Blätter zum perfekten Fingerfood und gesunden Snack für den nächsten Serienmarathon.
- Mit Nüssen und Olivenöl gemixt, wird aus Grünkohl ein spitzenmäßiges Pesto – ebenso grün, aber mal eine ausgefallenerere Alternative zum klassischen Basilikum.

Grünkohl – so bereitest du das gesunde Wintergemüse zu

- Als Suppeneinlage oder winterlichen Gemüseeintopf solltest du dir Grünkohl auch nicht entgehen lassen.
- Grünkohl als Frühstück gibt's nicht nur in Form von grünen Smoothies – auch in fruchtigen Acai Bowls macht der Kohl als Fitness-Frühstück eine gute Figur.