

## Von Strudel bis Süppchen - 21 Mal Kohl in kulinarischer Bestform



Kohl und muffig? Niemals! Zumindest nicht, wenn er aus den Küchen unserer lieben Foodblogger kommt. Da zeigt sich das gesunde Wintergemüse als Roulade, Salat oder heißer Eintopf von seiner leckersten Seite. Na dann mal ran an den Kohl:

### **Gerösteter Blumenkohl mit Hirse und Rucola**

Für alle, die Blumenkohl bisher zweifelnd beäugten, hat Elle ein Gericht ausgetüftelt, das die Röschen wunderbar knackig und voller Röstaromen auf die Teller bringt. Zusammen mit Hirse, frischem Rucola und einem leichten Zitronen-Dressing überzeugt der Blumenkohl so selbst die größten Skeptiker. [Zum Rezept](#)



Gerösteter Blumenkohl mit Hirse und Rucola © Elle Teuscher | Elle Republic

### **Speckbutter-Crespelle mit Wirsing-Apfel-Füllung**

Ran an den Speck! Bei Christine gibt es Wirsing im Mix mit süßem Apfel und südtiroler Speck. Die Kombi wird muckelig in Pfannkuchen eingewickelt und gratiniert mit Butter und Bergkäse goldig braun im Ofen. [Zum Rezept](#)

## Von Strudel bis Süppchen - 21 Mal Kohl in kulinarischer Bestform



[Speckbutter-Crespelle mit Wirsing-Apfel-Füllung](#) © Christine Garcia Urbina | trickytine

### Blumenkohl-Birnen-Suppe

Nochmal Blumenkohl, aber dieses Mal zum Löffeln. Begleitet von süßer Birne und Blauschimmelkäse. Getoppt mit Haselnuss und frischer Petersilie. Wie finden wir die Kombi? Unvergleichlich gut. [Zum Rezept](#)



[Blumenkohl-Birnen-Suppe](#) © Maja Nett | Moey's kitchen

### Wirsing-Kürbis-Päckchen mit Tsampa

Schluss mit Wintergrau! Sabrina verpasst Hokkaido-Kürbis, Greizer und Tsampa (tibetanisches Getreidemehl) ein strahlend grünes Mäntelchen aus blanchiertem Wirsing. Sieht gut aus, schmeckt noch besser. [Zum Rezept](#)

## Von Strudel bis Süppchen - 21 Mal Kohl in kulinarischer Bestform



Wirsing-Kürbis-Päckchen mit Tsampa © Sabrina Sue Daniels | Sabrina Sue - In Love with Foods

### Gefüllte Spitzkohlrollchen mit Linsen und Cashewkernen

Es gibt Tage, an denen alles schief geht. An denen du abends ein großes Glas Nutella aufschraubst und loslöffelst. Schon ok! Denn am nächsten Tag kannst du Sandras gesunde und rundum leckere Spitzkohlpackchen mit roter Currypaste und Linsen auftischen und die Nutella ist Frust von gestern. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Spitzkohlrollchen mit Linsen und Cashewkernen © Sandra Cetin | Hase im Glück

### Gesunder Winter-Salat mit Apfel, Feta und Cranberries

Hast du auch so großen Vitamin-Hunger wie wir? In diesem kleinen, feinen Wintersalat pushen Grünkohl, Apfelstückchen und knackige Nüsse dein Immunsystem und lassen dabei den Geschmack nicht zu kurz kommen. [Zum Rezept](#)

## Von Strudel bis Süppchen - 21 Mal Kohl in kulinarischer Bestform



Gesunder Winter-Salat mit Apfel, Feta und Cranberries  
© Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

### Winterstrudel mit Meerrettichjoghurt

Winterzeit ist Strudelzeit. Sagt man zumindest unter Liebhabern von Apfel-, Quark- und Mohnstrudel. Dass der hauchdünne Teig auch was für den herzhaften Genuss bereithält, beweist diese köstliche Kreation mit einer Füllung aus Spinat, Kürbis und Rosenkohl. [Zum Rezept](#)



Winterstrudel mit Meerrettich-Joghurt © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

### Rotkohl-Brotaufstrich

Bring Farbe auf deine Stulle mit Patricks Brotaufstrich! Die cremige Basis aus Frischkäse verdankt ihr intensives Violett einem Schuss Rotwein und fein gehobeltem Rotkohl. [Zum Rezept](#)

## Von Strudel bis Süppchen - 21 Mal Kohl in kulinarischer Bestform



Rotkohl-Brotaufstrich © Patrick Rosenthal | Ich machs mir einfach

### Marinierter Skrei an Grünkohl

Aus Kohl mach Kunst. So geschehen bei Cornelia, die Grünkohl einfach nicht mehr mit Pinkel sehen wollte. Darum greift sie zum Skrei, dem Winterkabeljau, und drapiert ihn nebst angedünstetem Grünkohl und asiatischer Gewürzwelt höchst appetitlich auf den Tellern. [Zum Rezept](#)



Marinierter Skrei und Sake-Grünkohl © Cornelia Wagner | Die Seelenschmeichelei

### Rosenkohl-Pomelo-Salat mit Sternanis

Rosige Zeiten auch im Wintertrott! Ela kombiniert die kleinen, grünen Rosenkohlköpfe mit Pomelo und würzt mit einem Mix aus Zimt, Zitrone und Sternanis. So kommt der frische Rosenkohl-Salat kein bisschen muffig auf den Tisch. [Zum Rezept](#)

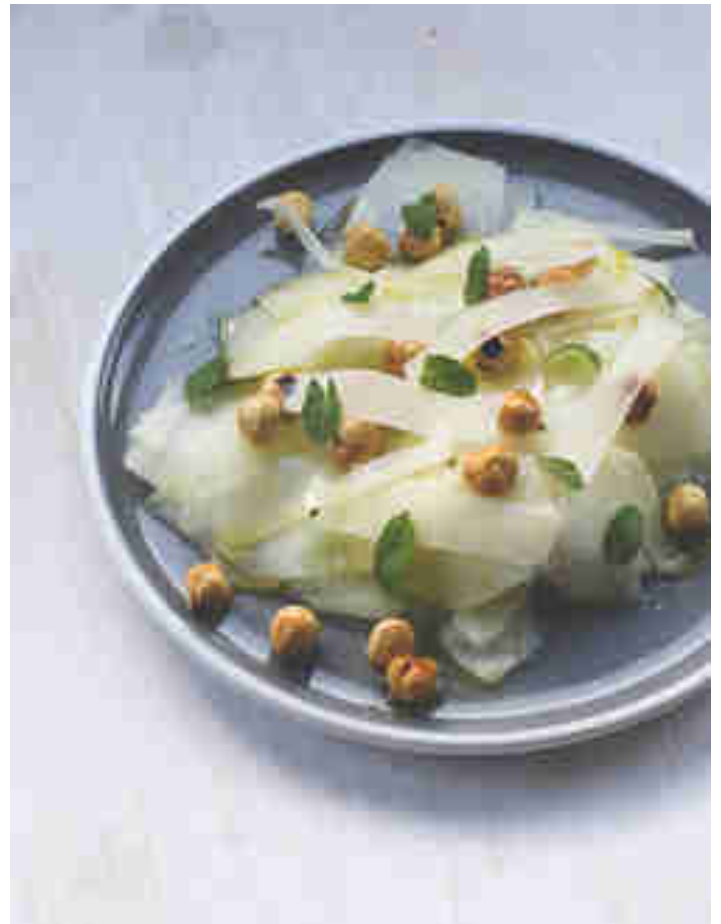
## Von Strudel bis Süppchen - 21 Mal Kohl in kulinarischer Bestform



Rosenkohl-Pomelo-Salat mit Sternanis © Ela | Transglobal Pan Party

### **Kohlrabi-Apple-Salat**

Kohlrabi kochen? Kannst du machen, musst du aber nicht. Roh geraspelt oder fein gehobelt behält er seinen Biss und alle Vitamine. Noch ein bisschen Würze durch Parmesan und Kräuterfrische durch Minze. Schon ist der leichte Lunch zubereitet. [Zum Rezept](#)



Kohlrabi-Apple-Salat © Maja Nett | Moey's kitchen

### **Knusprige Schwarzkohl-Pies**

Schwarzkohl wird auch Toskanischer Kohl genannt und seine italienischen Wurzeln verraten es schon: Er passt vorzüglich zu aromatischer Tomatensauce und knusprigem Teigfladen. [Zum Rezept](#)

## Von Strudel bis Süppchen - 21 Mal Kohl in kulinarischer Bestform



Knusprige Schwarzkohl-Pies © Nadine Horn & Jörg Meyer | Eat this!

### Spinatsalat mit Rosenkohlblättchen und Karotten

Stefanie serviert dir einen großen Teller voller zartem Babyspinat, Rosenkohlblättern und gehobelten Möhren. Ganz schön lecker, aber erst richtig genial durch das nussige Tahinidressing. [Zum Rezept](#)



Spinatsalat mit Rosenkohlblättchen und Karotten © Stefanie Hiekman | schmeckwohl

### Rotkohl-Birnen-Salat mit Walnüssen

An Omas Rotkohl ist absolut nichts verkehrt. Aber der violette Krautkopf kann sicher noch mehr, als im Kochtopf schmoren? Lynn zeigt, dass das Gemüse auch roh eine gute Figur macht und verarbeitet es mit Birne, Apfelsaft und knackigen Walnüssen zu einem spritzigen, knackigen Salat. [Zum Rezept](#)

## Von Strudel bis Süppchen - 21 Mal Kohl in kulinarischer Bestform



Rotkohl-Birnen-Salat mit Walnüssen © Lynn Hofer | Heavenlynn Healthy

### Blumenkohl-Maronensuppe mit Parmesan

Die kalte Jahreszeit verführt uns zu Comfort Food wie Rinderrouladen oder Weihnachtsnaschi, kann aber auch mit sämigen Süppchen locken. Zum Beispiel mit Blumenkohl, süßlichen Maronen und Parmesan für den würzigen Geschmack. [Zum Rezept](#)



Blumenkohl-Maronensuppe mit Parmesan © Patrick Rosenthal | Ich machs mir einfach

### In Weißwein geschmorte Wirsingrouladen

Heute gibt es Wirsing blanchiert und gewickelt, mit einer herzhaften Hackfleischfüllung und sämiger Rieslingsauce. „Winter is coming“ und er lässt sich mit so fantastischen Kohlrouladen sehr genüsslich aussitzen. [Zum Rezept](#)



## Von Strudel bis Süppchen - 21 Mal Kohl in kulinarischer Bestform



In Weißwein geschmorte Wirsingrouladen © Foodistas

### **Kartoffel-Kohlrabi-Möhreng gratin mit Thymian**

Hauchdünne Gemüsestreifen von Kohlrabi, Möhrchen und Kartoffeln. Dazu eine sahnige Sauce mit etwas Knoblauch und Thymian verfeinert. Und wer will, legt noch eine würzige Käsedecke über Sonjas wunderbares Gemüse-Gratin. [Zum Rezept](#)



Kartoffel-Kohlrabi-Gratin © Sonja Zug | Zauberhaftes Küchenvergnügen

### **Erbсен-Hirse-Bratlinge mit Rotkohl-Mango-Salat**

Mehr Mut zur Lücke ist auch in der Küche sehr gefragt. Zum Beispiel lässt es sich auch ohne tierische Produkte vorzüglich Schlemmen - mit feinen Bratlingen aus teilgestampften Erbsen und Hirse. Dazu gibt es einen umwerfend fruchtigen Rotkohlsalat mit Mangostücken. [Zum Rezept](#)



Erbsen-Hirse-Bratlinge mit Rotkohl-Mango-Salat © Christine Garcia Urbina | trickytine

### **Orientalischer Flammkuchen mit Rotkohl**

Wenn der Duft von frisch gebackenem Teig, Rotkohl und Kreuzkümmel in der Luft liegt, kann das nur Eines bedeuten: Es gibt Jankes Flammkuchen mit herzhaft orientalischem Krautbelag. [Zum Rezept](#)

## Von Strudel bis Süppchen - 21 Mal Kohl in kulinarischer Bestform



Orientalischer Flammkuchen mit Rotkohl © Janke Schäfer | Jankes Soulfood

### Kartoffel-Wirsing-Suppe mit Bacon

Nichts wappnet dich besser gegen diese Erkältungen, klamme Glieder und Schlechtwetter-Stimmung als ein Teller heiße Suppe. Erst recht, wenn sie mit Wirsing eine echte Vitaminbombe und mit Speck ein herzhaftes Goodie in der Zutatenliste führt. [Zum Rezept](#)



Kartoffel-Wirsing-Suppe © Jessica Benschewski | Berliner Küche

### Grünkohlchips

Knusper, knusper Knäuschen. Wer knuspert an meinem ... Grünkohlchip? Ganz genau! Denn das Wintergemüse lässt sich ausgezeichnet zu köstlichem Knabberzeug verarbeiten. Genau das Richtige für den nächsten Serien-Marathon. [Zum Rezept](#)



Grünkohlchips © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate