

## Kohl Rezepte - 23 kohlinarische Gerichte



Kohl ist ein hoch unterschätztes Gemüse. Allein die ganzen verschiedenen Sorten laden dazu ein, unzählige Rezepte auszuprobieren. Von Auflauf über Eintopf bis hin zur Suppe gibt es für jeden Kohlkopf das passende Gericht. Ganz egal ob Rotkohl, Grünkohl, Weißkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabi oder Wirsing – die Vielfältigkeit des Wintergemüses wird dich überzeugen. Auch, wenn du bisher Kohlskeptiker warst.

### Kohlsalate

#### Grünkohl-Salat-Bowl

Jetzt wird's grün in deiner Schüssel! Und lecker natürlich auch. Frischer Grünkohl, knackige Edamame, samtige Avocado und kross gebratener Tofu machen dich gesund und munter. Gib dir den Vitaminkick und stärke dich für den Tag. [Zum Rezept](#)



[Grünkohl-Salat-Bowl](#)

#### Rosenkohlsalat mit Äpfeln und kandierten Walnüssen

Die kleinen, grünen, rosenförmigen Knollen sind gar nicht so übel, wie du vielleicht denkst. Zusammen mit frischen Äpfeln und kandierten Walnüssen wird der geröstete Rosenkohl zu einem süß-nussigen Geschmackserlebnis – trau dich! [Zum Rezept](#)



[Rosenkohlsalat mit Äpfeln und kandierten Walnüssen](#)

#### Rotkohlsalat mit Granatapfel und Feta

So fruchtig schmeckt man Rotkohl wohl selten. Bekannt als beliebte Beilage zu Ente und Knödel, überrascht der Kohlkopf hier als erfrischende Salatvariante mit Granatapfel, Datteln und cremigem Feta. [Zum Rezept](#)

## Kohl Rezepte - 23 kohlinarische Gerichte



Rotkohlsalat mit Granatapfel und Feta

**Dreierlei Krautsalat – asiatisch, bayrisch und cremig**  
Magst du es lieber asiatisch mit frischem Koriander und scharfer Chili? Oder lieber deftig mit krossem Speck? Oder bist du mehr so der klassische Typ, der es lieber cremig mag? Ganz egal, diese Salate werden dir alle schmecken, denn alle guten Dinge sind drei. [Zum Rezept](#)



Krautsalat - asiatisch, bayrisch, cremig

### Quinoa-Kohl-Salat mit Mandarinen

Hier kommt der Superfitmacher, getarnt als bunte Salatbowl. Prall gefüllt mit Proteinen, Vitaminen und gesunden Fettsäuren bringt dich dieser Salat mit Quinoa, Kichererbsen, Grünkohl und Mandarinen stark durch den Tag. [Zum Rezept](#)



Quinoa-Kohl-Salat mit Mandarinen

### Kohlklassiker

#### Herzhafter Rotkohl mit Speck

Ein Weihnachtsessen ohne Rotkohl ist kein richtiges Weihnachtsessen! Wenn knuspriger Speck auf würzig-süßlichen Apfelrotkohl trifft, ist es an Herzhaftigkeit nicht mehr zu übertreffen. Ein perfekte Kombination, wer braucht da noch Gans & Klöße? [Zum Rezept](#)



Herzhafter Rotkohl mit Speck

#### Selbstgemachte Kohlrouladen

Wenn die Kohlzeit beginnt, dann solltest du dir als erstes einen schönen großen Weißkohl kaufen und die besten Kohlrouladen aller Zeiten zubereiten. Mit Hack gefüllt und mit Speck in Brühe geschmort werden sie schön saftig und zart. [Zum Rezept](#)



## Kohl Rezepte - 23 kohlinarische Gerichte



Selbstgemachte Kohlrouladen

### Wirsing-Kartoffel-Untereinander

Untereinander oder Übereinander, eigentlich ist es ganz egal. Wichtig ist nur, dass Wirsing, Hack und Kartoffeln miteinander vermengt und gut gewürzt werden. Der große Topf leert sich dann auch fast ganz von alleine. [Zum Rezept](#)



Wirsing-Kartoffel-Untereinander

### Grünkohl mit Pinkel

Deutsche Küchenklassiker gehen immer! Deftig, unglaublich würzig und am liebsten von Oma. Grünkohl mit Pinkel ist eines der Gerichte, das aus Omas Topf definitiv am besten schmeckt. Mit diesem Rezept schmeckt es auch aus deinem Topf mindestens genauso gut. [Zum Rezept](#)



Grünkohl mit Pinkel

### Schmorkohl mit Hackbällchen

Du liebst Kohlrouladen, hast aber keine Zeit oder Geduld, die kleinen Röllchen zu füllen und aufzuwickeln? Dann mach's dir einfach und schmore Kohl und Hackbällchen zusammen in einem Topf. Sieht anders aus als Kohlrouladen, schmeckt aber auch unfassbar gut. [Zum Rezept](#)



Schmorkohl mit Hackbällchen

### Sauerkraut Auflauf mit Leberkäse und Kartoffelpüree

One-Pot-Gerichte sind super praktisch und zeitsparend. Sauerkrautauflauf ebenfalls. Kraut, Leberkäse und Kartoffelpüree werden einfach in eine Form gefüllt und für ein paar Minuten in den Ofen geschoben, bis alles mit einer goldbraunen Kruste überzogen ist. [Zum Rezept](#)

## Kohl Rezepte - 23 kohlinarische Gerichte



Sauerkraut-Auflauf mit Leberkäse und Kartoffelpüree

### Kohleintopf mit Kürbis und Mettenden

Super Deftig und super lecker! Der klassische Kohleintopf mit Kartoffeln und Mettwurst wird mit mildem Kürbis und würzigem Speck verfeinert. Das macht richtig satt und bringt dich stark durch den Winter. [Zum Rezept](#)



Kohleintopf mit Kürbis und Mettenden

### Kreative Kohlgerichte

#### Low-Carb-Tortillas aus Blumenkohl

Streetfood als Low-Carb-Variante, bei der es an Geschmack nicht mangelt: Fluffige Fladen aus Blumenkohl, gefüllt mit würzigem Hack, knackigem Salat und scharfen Jalapeños. In Sekunden von der Hand in den Mund – so unbeschreiblich gut. [Zum Rezept](#)



Low-Carb-Tortillas aus Blumenkohl

#### Schnelle Kohlrabi-Pfanne mit Cashews und Bacon

Rosenkohl und Kohlrabi eignen sich hervorragend für eine schnelle Feierabendpfanne. Noch etwas frischen Spinat und geröstete Cashewkerne dazu und schon ist das schlechte Gewissen wegen der deftigen Baconeinlage gar nicht mehr so groß. [Zum Rezept](#)



Schnelle Kohlrabi-Pfanne mit Cashews und Bacon

#### Veganes Rosenkohl-Edamame-Curry

Heute mal vegan und zwar mit zartem Rosenkohl und knackigen Edamame. Schnell angebraten und kurz in cremiger Kokosmilch mit dicken Udon-Nudeln geköchelt, kann das köstliche Curry auch schon verputzt werden. [Zum Rezept](#)



## Kohl Rezepte - 23 kohlinarische Gerichte



Veganes Rosenkohl-Edamame-Curry

### Sauerkraut-Bratlinge mit Räucherlachs und Sahnemeerrettich

Sauerkraut hat nun als schnöde Beilage ausgedient und wird zum Star auf dem Teller – in Form von knusprigen Bratlingen. Mit frischem Räucherlachs und selbstgemachtem, cremigem Meerrettich wirst du sie alle verputzen, einen nach dem anderen. [Zum Rezept](#)



Sauerkraut-Bratlinge mit Räucherlachs und Sahnemeerrettich

### Vegetarischer Kohlrabi-Auflauf mit Blumenkohl und Béchamelsauce

Hier spielen Kohlrabi und Blumenkohl endlich mal die Hauptrolle und verlottern nicht als Nebendarsteller auf dem Teller. Mit reichlich Béchamelsauce und Käse überbacken wird das Kohl-Duo im Ofen zu deinem neuen

Lieblingsgemüse. [Zum Rezept](#)



Kohlrabi-Auflauf mit Blumenkohl und Béchamelsauce

### Wirsing-Walnuss-Pasta in cremiger Mascarponesauce

Cremig, cremig und das nicht zu wenig. Zart gegarter Wirsing verschmilzt mit sahnigem Mascarpone. Dazu leckere Pasta und kernige Walnüsse. Dieses Kohlgericht ist genauso schnell zubereitet wie verputzt! [Zum Rezept](#)



Wirsing-Walnuss-Pasta in cremiger Mascarponesauce

### Kohluppen

#### Blumenkohl-Chowder mit Sellerie und Speck

Als Chowder bezeichnet man eine besonders cremige Suppe mit deftiger Einlage. Meistens mit Fisch, aber hier kommt lecker Speck zu Blumenkohl und Sellerie in die Suppenschüssel. Super cremig und extra würzig – absolut zum Loslöfeln. [Zum Rezept](#)

## Kohl Rezepte - 23 kohlinarische Gerichte



Blumenkohl-Chowder mit Bacon

### Vegetarische Brokkolicremesuppe

Manchmal braucht man ein warmes Süsspchen, um sich mal wieder richtig aufzuwärmen. Da kommt so eine Brokkolicremesuppe genau richtig. Ohne großen Aufwand ist sie schnell zubereitet und wartet heiß und cremig darauf, gelöffelt zu werden. [Zum Rezept](#)



Brokkolicremesuppe

### Wiringsuppe mit Kokosmilch und Champignons

Du hast Fernweh? Dieses Süsspchen bringt dir asiatisches Feeling an den gedeckten Tisch. Nussiger Wirsing und cremige Kokosmilch werden mit pikantem Curry gewürzt – Augen zu und genießen, denn jeder Löffel schmeckt nach Urlaub. [Zum Rezept](#)



Wiringsuppe mit Kokosmilch und Champignons

### Kohlrabicremesuppe mit Brotsticks und Pekannüssen

Eine cremige Suppe braucht unbedingt was zum Tunken. Adé ödes Baguette, hier kommen knusprige Brotsticks, die das Stippen bei jedem Bissen zu einem extra krossen Erlebnis machen. [Zum Rezept](#)



Kohlrabicremesuppe

### Italienische Linsensuppe mit Grünkohl

Hier kommt die leichte Variante der Linsensuppe mit einem Hauch mediterranem Flair. Für den extra Vitaminschub sorgt knackiger Grünkohl, der die Suppe nicht nur geschmacklich, sondern auch farblich ordentlich aufpeppt. [Zum Rezept](#)

## Kohl Rezepte - 23 kohlinarische Gerichte



Italienische Linsensuppe