

Weißkohl-Rezepte: 13 Ideen für die gesunden Köpfchen



Wer wirklich glaubt, dass der Winter an Farbe wenig zu bieten hat, der kennt eindeutig nicht die richtigen Rezepte! Immerhin bedeutet Winterzeit auch immer **Kohlzeit** und in genau diese verlieben wir uns Jahr um Jahr auf's Neue. Von Auflauf bis Eintopf, von Suppe bis Salat, für jedes Kohlköpfchen gibt es gleich mehrere kulinarische Schätze, die uns an kalten Tagen satt und glücklich machen. Von den ganzen gesunden Vitaminen und Ballaststoffen mal ganz zu schweigen. Aber wir wollen nicht alle Kohlköpfe über einen Kamm beziehungsweise Kochlöffel scheren. Immerhin bietet uns jeder von ihnen so viel leckere Vielfalt, dass es unserer Meinung nach durchaus einer Einzelwürdigung bedarf. Das sehen unsere Foodblogger ganz genauso und stimmen uns dieses Mal mit 13 schmackhaften Ideen rund um **Weißkohl-Rezepte** auf die kalte Jahreszeit ein.

Vegetarischer Borschtsch

Kräftig, würzig, gehaltvoll – fehlt noch ein Attribut auf der „so hat richtig klasse Eintopf zu sein“-Liste?! Ach ja, knallig! Zumindest, wenn man sich an Majas wunderhübschen vegetarischen Borschtsch hält. Statt Rindfleisch sorgt hier Rote Bete nicht nur für das optische Highlight, sondern auch für kräftig-erdige Aromen, von denen wir auf jeden Fall mindestens einen Nachschlag verlangen. Mit Weißkohl, Kartoffeln und wahlweise einer Scheibe knusprigen Brotes oder Schmand mit gehacktem Dill wärmt der osteuropäische Klassiker uns extra schmackhaft an jedem noch so kalten Tag. Zum

Rezept



Vegetarischer Borschtsch © Maja Nett | Moey's Kitchen

Sauerkraut-Salat

Wusstest du, dass Sauerkraut bereits im antiken Griechenland ein ganz großer Renner war? Oder im 18. Jahrhundert Vitamine für Seefahrer auf langen Meerwegen bereitstellte? Nun, wir auch nicht, aber dank Catrin hat sich unser Kohlwissen soeben vervielfacht. Und weil sauer auch heute immer noch lustig macht und Sauerkraut-Salat mit massenhaft Ballaststoffen bei wenig Kalorien zu Buche schlägt, bleiben wir doch gleich noch ein Weilchen in ihrer Küche und stibitzen die ein oder andere Gabel... Zum Rezept



Sauerkraut-Salat © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Spitzkohlpfanne mit Hackfleisch und Thymian

Keine Weißkohl-Rezepte ohne Soulfood-Einschlag, da sind wir streng! Gerade an kalten Tagen, an denen es so entsetzlich schnell dunkel wird, freuen wir uns doch umso mehr, wenn uns in der Küche ein echter Seelenschmeichler erwartet. Gewünscht, gekocht, hieß die Devise bei Julia. Ihre Kohlpfanne mit Hackfleisch, Thymian und angeröstetem Tomatenmark liefert uns so viel Aroma, dass wir die Kohlenhydrate darin gar nicht vermissen. Wohlfühl-Winter und Low-Carb gehen eben

Weißkohl-Rezepte: 13 Ideen für die gesunden Köpfcchen

doch zusammen. [Zum Rezept](#)



[Spitzkohlpfanne mit Hackfleisch & Thymian](#) © Julia Weigl | Delicious Stories

Bunter Krautsalat mit Kaki und Gewürz-Pekannüssen

Winter und Erkältungsviren gehen ja zu unserem Leidwesen meist Hand in Hand. Aber nicht bei Denise! Ihre winterliche Vitaminbombe macht Halskratzen, Schnupfnasen und Hüsterchen bereits bei der ersten Gabel den Garaus. Für die Extraladung guter Nährstoffe gesellen sich zu unserem Wochenhelden noch Kohlkollegen Rot- und Rosenkohl. Und weil die käsige und fruchtige Einlage in keiner Salatschüssel mehr fehlen dürfen, mixen süße Kaki und cremiger Feta gleich noch mit. Wer sagt denn, dass Weißkohl-Rezepte immer heiß sein müssen?! [Zum Rezept](#)



[Bunter Krautsalat mit Kaki und Gewürz-Pekannüssen](#) ©

Denise Schuster | Foodlovin'

Krautfleckerl Pfanne mit regionalem Spitzkohl und Apfel

Himmlisches Soulfood muss nicht immer aus er Auflaufform kommen. Oder sich unter einer fettigen Käsedecke verstecken. Himmlisches Soulfood zaubert uns Tine stattdessen im Kochlöffelumdrehen aus heimischen Zutaten: Feiner Spitzkohl, würziger Speck, süß-säuerliche Elstar-Äpfel treffen auf das Aromadrieeck aus Apfelessig, Kümmel und Zucker. Der Schmaus nennt sich in der österreichischen Küche dann "Krautfleckerl", könnte aber genauso gut "Noch eine Portion bitte" heißen. Übrigens: Als "Fleckerl" werden spezielle rautenförmige Nudeln bezeichnet. Mit Bandnudeln bzw. Pasta deiner Wahl gelingt der Leckerbissen aber ebenso lecker. [Zum Rezept](#)



[Krautfleckerl Pfanne mit regionalem Spitzkohl und Apfel](#) © Christine Garcia Urbina | trickytine

Wraps mit geröstetem Kohl und Linsenhummus

Wrap, Wrap, hurra! Die gerollten Fladen mit bunter, würziger und manchmal auch gerne überraschender Füllung gehen doch eigentlich immer! Kein Wunder also, dass Hannah-Lena ihrer gewickelten Köstlichkeit im Nu einen herbstlichen Anstrich verpasst: Dank würzigem Linsenhummus, geröstetem Kohl aus dem Ofen und Möhren deckst du nicht nur auf leckerste Art und Weise deinen Proteinbedarf, sondern schlemmst auch noch alle Gedanken an Herbstblues einfach weg. [Zum Rezept](#)

Weißkohl-Rezepte: 13 Ideen für die gesunden Köpfchen



Wraps mit geröstetem Kohl und Linsenhummus © Hannah-Lena Arnet | Schokoladenpfeffer

Vegane Kohlrouladen

Was einen Klassiker zum Klassiker macht? Nun, eindeutig natürlich sein klasse Geschmack. Herzhaft und deftig darf er natürlich auch sein - ohne aber zu aufwändig zu sein. Immerhin soll die Freude auf das Gericht ja nicht in einem Berg Arbeit absaufen. Check, Check und Check können wir daher nur zu Patricias veganen Kohlrouladen sagen. Statt Fleisch verbirgt sich in den gemüsigen Wickeln nämlich eine aromatische Reis-Pilz-Füllung, die dank würziger Senfsauce ordentlich Umami auf unsere Gabeln bringt. So lieben wir altbekannte Neuinterpretationen doch! [Zum Rezept](#)



Vegane Kohlrouladen © Patricia Schillaci | Veganstars

Seitanburger mit gegrillter Ananas und Coleslaw

Egal, ob Vegetarismus oder Veganismus – eine fleisch-

oder ganz tierfreie Lebensweise lässt sich ja zum Glück schon länger mit Burger-Liebe vereinbaren. Dass die pflanzlichen Alternativ-Patties Rind und Co. in absolut nichts nachstehen müssen, stellen uns Sabrina und Steffen würzig unter Beweis. Bei ihnen wandert Seitan mit aromatischer Paprika-Balsamico-Marinade zwischen fluffige Kartoffel-Brioche-Buns. Wer bis hierhin schon Heißhunger bekommt, sollte sich schleunigst an den Herd stellen, knackiger Coleslaw und rauchig-scharfer Ananas-Ketchup tun nämlich ihr Übriges, um uns in den Hochgenuss-Himmel zu katapultieren. [Zum Rezept](#)



Seitanburger mit gegrillter Ananas und Coleslaw © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Minestrone mit viel Gemüse

Sehnt du dich auch nach der Sonne des Südens? Dann ran ans Gemüsefach deines Kühlschranks, es geht nach Italien! Das Land der Pizza und Pasta bringt nämlich auch in Sachen Löffelgenuss einiges auf die Tafel. Man nehme: eigentlich alles, was der Haushalt an buntem Gemüse hergibt. Dosentomaten, eine Handvoll Suppennudeln, etwas Parmesan und prego – fertig ist die Minestrone! Bei Jessica wandern passend zur Jahreszeit Sellerie, Weißkohl und Bohnen in den Topf. Erlaubt ist aber alles, was schmeckt. [Zum Rezept](#)

Weißkohl-Rezepte: 13 Ideen für die gesunden Köpfcchen



Minestrone mit viel Gemüse © Jessica Diesing | Berliner Küche

Lachsburger mit Koriander-Wasabi-Mayonnaise und Coleslaw

Die kalten Tage sind ja auch immer Zeiten der Einkehr und der Gemütlichkeit zu Hause. Da kommen uns aufwändigere Gerichte wie der Lachsburger der Foodistas gerade recht! Mit selbstgemachten Buns, Patties, Wasabi-Mayonnaise und Krautsalat sind uns einige meditative Stunden am Herd auf jeden Fall sicher – und der belohnende Hochgenuss im Anschluss sowieso! [Zum Rezept](#)



Lachsburger mit Koriander-Wasabi-Mayonnaise und Coleslaw © Foodistas

Asiatische Nudelsuppe im Glas

Asiatische Suppen gehen doch einfach immer, oder? Na klar, erst recht dank Anne! Sie interpretiert die Instant-

Suppe deutlich gesünder, vegan und beliebig anpassbar. Bei ihr wandern neben Weißkohl noch Karotten, sättigende Mie-Nudeln, Paprika und für den asiatischen Touch natürlich Sojasauce ins praktische Schraubglas. So sparen wir uns beim nächsten Mittagshungerchen den Gang zum Herd und schalten stattdessen super easy den Wasserkocher ein. Immerhin darf kochen ja auch mal einfach sein. [Zum Rezept](#)



Asiatische Nudelsuppe im Glas © Anne Klein | frisch verliebt

Griechischer Krautsalat

Wenn du jetzt denkst, dass Krautsalat kulinarisches Heiligtum der Deutschen ist, lohnt sich ein Blick in Marias Küche. In Griechenland hat man nämlich auch schon längst erkannt, dass Weißkohl-Rezepte sowohl als Vorspeise als auch als Beilage ganz große Genussmomente herbeizaubern. Fein geschnitten, mit etwas Meersalz, Olivenöl und Essig hat der Weißkohl hier seinen wohl ursprünglichsten Startauftritt und verzaubert uns als wundervoller Salat. [Zum Rezept](#)

Weißkohl-Rezepte: 13 Ideen für die gesunden Köpfchen



Griechischer Krautsalat © Maria & Perry | Resipis

Kohleintopf mit Kürbis und Mettenden

Das Einzige, das noch besser zusammenpasst als Weißkohl-Rezepte und Winterzeit? Weißkohl-Rezepte und deftige Mettenden! Gerade im Eintopf sorgt die würzige Fleischeinlage für das unvergleichliche Extra an Aroma und sättigt uns gemeinsam mit Kürbis und Kartoffeln. [Zum Rezept](#)



Kohleintopf mit Kürbis und Mettenden