

## Von Rotkohl und Blaukraut – so bereitest du den farbenfrohen Winterkohl zu



Wer ist der farbenfrohe Paradiesvogel unter den Kohlköpfen? Richtig, der Rotkohl.

Mit seiner dunklen Farbe und den glänzenden Blättern sticht er unter seinen meist grünen Kohl-Kollegen besonders hervor. Der farbenfrohe Rotkohl weiß genau, wie er sich im Gemüseregal so richtig in Szene setzen kann. Neben Gans und Klößen gehört er mit seinem besten Freund, dem Apfel, zu den Stammgästen beim Weihnachtsmenü und lässt sich Jahr für Jahr an den Festtagen ordentlich feiern.

Aber wenn das Rotkohl ist, von dem wir sprechen, wer oder was ist dann Blaukraut? Führt der farbenfrohe Kohl etwa heimlich ein Doppelleben oder besitzt einen heimlichen Bruder? Ich bin der Sache mal auf den Grund gegangen.

### Rotkohlwissen – alles rund um den knalligen Kohlkopf

Der Kohl mit den zwei Identitäten: Rotkohl alias

Blaukraut

Brautkleid bleibt Brautkleid und Blaukraut bleibt Blaukraut!

Das wusste schon meine Oma zu ihrer Schulzeit. Allerdings hat sie mir nie Blaukraut gekocht. Nein, bei meiner Oma aus Ostwestfalen gab es stets Rotkohl – aber wie kommt das? Warum kennen die einen den dunklen

Kohlkopf als *Rotkohl*, die anderen als *Blaukraut* – wobei er doch weder so richtig rot noch so richtig blau ist? Mit ein wenig Hintergrundwissen lässt sich das recht leicht erklären:

Es beginnt damit, dass die **Farbe des dunklen Kohls**, die heute vermutlich fast jeder eher als *Lila* bezeichnen würde, damals einfach **keinen eigenen Namen** hatte. Der Kohl war irgendwas zwischen rot und blau – für den einen eher rot, für den nächsten doch eher blau.

Außerdem wichtig zu wissen: Seine genaue **Farbe ist abhängig vom Boden**, in dem der Kohlkopf angepflanzt wird. Noch genauer: von dessen **PH-Wert**. Die natürlichen Farbstoffe namens *Anthocyane*, die dem Rotkohl seine dunkle Farbe verleihen, wirken als **Säure-Base-Indikatoren**: In sauren Böden färben sie den Kohl eher rötlich, in vorwiegend alkalischen Böden eher bläulich.

Da die Farbstoffe wasserlöslich sind, spiegelt sich das gleiche Phänomen auch in den verschiedenen **Zubereitungsarten** des beliebten Kohls wieder. Je mehr Säure du in Form von Essig, Äpfeln oder Wein für ein Gericht verwendest, desto roter färbt sich dein Rotkohl. Gibst du eher süße Zutaten wie beispielsweise reichlich Zucker hinzu, erscheint der Kohl am Ende eher dunkel und blau.

Ob am Ende dann von *Kohl* oder *Kraut* die Rede ist, hängt größtenteils von der **Region** ab, in der du das berühmte Gemüse isst. **Im Norden spricht man eher von Kohl, im Süden eher meist von Kraut**. Da speziell im Norden die klassische Zubereitung mit Äpfeln sehr beliebt ist, gibt es dort also meistens *Rotkohl*. Im Süden triffst du häufig auf *Blaukraut*.

### Farbenfroher Winterkohl: Saison, Aussehen und Geschmack

Rotkohl ist wie fast alle Kohlsorten ein **typisches Wintergemüse** und wird normalerweise zwischen **November und Dezember** geerntet. Spezielle frühe und mittelspäte Züchtungen erlauben allerdings **ganzjährig Anbau und Ernte** des Winterkohls. So kommen wir in

## Von Rotkohl und Blaukraut – so bereitest du den farnefrohen Winterkohl zu

jeder Jahreszeit problemlos in den Genuss von frischem knackigen Rotkohl.

Der runde, dunkle Kopf besteht aus **kräftigen, festen Blättern mit glatter Oberfläche**. Sie sind **matt glänzend** und besitzen eine **dunkle, lila Farbe**. Schneidest du den Kohl auf, kommen die weißen Blattrippen der Blätter zum Vorschein, die sich ähnlich wie beim Weißkohl eng aneinanderschmiegen. Im Vergleich zum Weißkohl sind Rotkohlköpfe allerdings mit **500 g bis 2 kg** meist etwas kleiner.

Schon gewusst? Der **helle Belag auf den äußeren Blättern** ist beim Rotkohl keineswegs ein Zeichen von mangelnder Qualität. Er ist **für diese Kohlsorte typisch** und ganz normal. Hast du die äußeren Blätter entfernt, kannst du den Kohl wie gewohnt verarbeiten.

Im Geschmack ist Rotkohl eher **mild mit einer leicht süßlichen Note** und besitzt von sich aus im Vergleich zu anderen Sorten eher **wenig des typischen Kohlgeschmacks**. Besonders bekannt ist hierzulande der süß-saure, sämige Geschmack von geschmortem Apfelrotkohl neben der klassischen Weihnachtsgans.

### Roter Vitamin-Lieferant: Rotkohl und seine Nährwerte

Mit nur **21 kcal auf 100 g** ist Rotkohl ähnlich wie seine verwandten Kohl-Freunde sehr kalorienarm. Die Kalorienzahl des lila Gemüses schießt erst durch die typische Zubereitung mit reichlich Schmalz in die Höhe.

Von Natur aus ist Rotkohl aber nahrhaft und gesund. Er liefert dem Körper wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalium und ist dazu mit seinem recht **hohen Selenanteil** ein fleißiger Fänger freier Radikaler – da sagt dein Immunsystem danke.

Reichlich **Ballaststoffe** sorgen dafür, dass **Rotkohl trotz des geringen Kaloriengehalts satt macht**. Ganz nebenbei fördern sie auch noch die Verdauung – was willst du mehr?

Wenn dir bei Vitamin C eher Orangen und Zitronen in den Sinn kommen, liegst du damit nicht falsch. Allerdings ist auch Rotkohl auf der Liste der **Vitamin-C-haltigen Lebensmittel** ganz oben mit dabei. Auch mit einem vergleichsweise **hohen Vitamin-K-Gehalt** kann der dunkle Kohl glänzen. Um die volle Ladung Vitamine zu erwischen, solltest du den Kohl bestenfalls roh verzehren.

### Rotkohl putzen und vorbereiten – bevor es losgeht

#### Äußere Blätter entfernen

Die **äußeren 2-3 Kohlblätter** sind meist verschmutzt, löchrig und mit einem natürlichen, weißen Belag behaftet. Du kannst diese Blätter **nach unten klappen und direkt am Strunk abbrechen**. Darunter ist der Kohlkopf knackig, matt-glänzend und frisch.



Äußere Blätter vom Kohlkopf entfernen.

Tip: Um Verfärbungen deiner Finger zu vermeiden, kannst du beim Verarbeiten **Einmal-Gummihandschuhe** tragen.

#### Kohlkopf schneiden

Zuerst **halbieren** – am besten mit einem möglichst langen Messer, mit dem du den gesamten Kopf zerteilen kannst.



Rotkohl mit einem Messer halbieren.

## Von Rotkohl und Blaukraut – so bereitest du den farnefrohen Winterkohl zu

Den halbierten Kopf **vierteln** – dazu mit der Schnittfläche auf die Arbeitsfläche legen, damit der Kopf nicht verrutscht und erneut längs halbieren.



Halbierten Kohlkopf vierteln.

Nun den **Strunk entfernen** – dazu das Messer schräg direkt am Strunk ansetzen und keilförmig herausschneiden.



Strunk keilförmig herausschneiden.

Jetzt kannst du den Kohl in **Streifen schneiden** – je nachdem, was du zubereiten möchtest grob oder fein. Für Rohkost wie Salate eher fein (hier hilft ein Hobel), zum Schmoren ruhig etwas grober.



Rotkohl in feine Streifen schneiden.

Danach den geschnittenen Kohl unter kaltem Wasser gründlich **abspülen**.

### Rotkohl zubereiten – so wird der milde Kohl lecker

#### Rotkohl roh verarbeiten

Bevor du den frischen Kohl mit Zwiebeln und Schmalz in den Topf wirfst, überleg dir, ob du nicht doch mehr Lust auf einen **leichten, knackigen Salat** hast – denn das ist die eigentliche Rotkohl-Spezialdisziplin, die viel zu selten auskostenet wird. In Sachen Salat wird Rotkohl bei uns meist unterschätzt. Aber sowohl zusammen mit Quinoa in der Schüssel als auch allein mit Essig und Zucker angemacht, ist Rotkohl im Rohzustand eine Wucht.

Zwei Dinge sind alles, was du beachten musst, damit der knackige Kohl auch roh so richtig lecker wird:

1. Für Salat schneidest du den Kohl in am besten in **extra dünne Streifen** – so fein wie es geht.
2. Bevor alle anderen Salatzutaten hinzukommen, **knete** die Kohlstreifen mit den Händen in einer großen Schüssel, mit einem Schuss Öl und etwas Salz 2-3 **Minuten** kräftig durch. Das **Kneten** macht ihn weich, geschmeidig und bekömmlicher. **Gummihandschuhe** schützen dabei vor Verfärbungen der Finger.

## Von Rotkohl und Blaukraut – so bereitest du den farbenfrohen Winterkohl zu



Rotkohl kneten - das macht ihn weich.

### Rotkohl schmoren

Hierzulande kennen wir Rotkohl vorwiegend als **deftiges Schmorgemüse** als **Beilage** zu Braten und Co. In vielen Familien gibt es ihn traditionell zu winterlichen Fleischgerichten und als Beilage neben Gans und Braten im Weihnachtsmenü.

Von meiner Oma darf ich mir immer ein Gericht für den ersten Weihnachtsfeiertag wünschen. Jedes Jahr aufs Neue fällt meine Wahl auf ihren Rotkohl. Welches Fleisch sie dazu macht, ist mir meist egal, solange mein geliebter Rotkohl auf dem Teller landet. Das Tolle: Eigentlich ist es gar nicht so schwer, guten Schmorrotkohl zu machen – man muss nur wissen, was alles unbedingt dran muss. Da habe ich meiner Oma gleich mal doppelt gut zugehört:

### Die Gewürze – das Geheimnis von leckerem Rotkohl

Wie bei jedem anderen Gericht ist es natürlich auch beim Rotkohl reine Geschmackssache, welche Gewürze mit in den Schmortopf dürfen. Den Grundstock bilden immer **Schmalz und Zwiebeln**, die für einen schönen Glanz und herzhaften Geschmack sorgen. Daneben gibt es aber noch **10 weitere typische Rotkohl-Gewürze**, die bei Mamas und Omas häufig zum Einsatz kommen:



10 typische Rotkohl-Gewürze

- **Salz** – gibt Geschmack und ist auch bei Rotkohl ein Muss.
- **Zucker** – für die Süße und als natürlicher Geschmacksverstärker.
- **Gewürznelken** – sorgen für den typischen Rotkohlgeschmack, den jeder kennt.
- **Lorbeerblätter** – für einen intensiv herben, herzhaften Geschmack.
- **Getrocknete Wacholderbeeren** – heben den natürlichen Rotkohlgeschmack mehr hervor.
- **Piment** – oder auch *Nelkenpfeffer* bringt ordentlich Würze und erinnert an eine Mischung aus Pfeffer, Zimt, Muskat und Nelken.
- **Pfeffer** – ohne den geht in der Winterküche nichts.
- **Essig** – am besten Rotweinessig. Für die nötige Säure und eine schöne rötliche Farbe.
- **Äpfel** – säuerliche Sorten wie *Boskop* oder *Elstar* sind ideal für die perfekte Balance aus Süße, Säure und Fruchtigkeit.
- **Zimt** (bei Bedarf) – für einen Hauch Weihnachten und einen aromatischen Gewürzrotkohl.

### Tipps zur Verwendung und Dosierung:

- Du solltest sämtliche Gewürze nur sparsam einsetzen, da sie im Aroma alle sehr intensiv sind. Als Faustregel

## Von Rotkohl und Blaukraut – so bereitest du den farnefrohen Winterkohl zu

für einen Kopf Rotkohl: von allem ungefähr zwei – zwei Nelken, zwei Lorbeerblätter, zwei Wacholderbeeren, zwei Pimentkörner, zwei Äpfel.

- **Essig, Zucker, Salz und Pfeffer** nach Geschmack und Bedarf. Aber taste dich lieber nach und nach an die optimale Balance zwischen Säure und Süße heran – nachlegen kannst du immer noch.
- **Nelken, Wacholder und Piment** mit dem Messer leicht andrücken, so entfalten sie ihren Geschmack beim Kochen noch besser.
- Wenn Zimt mit hinein soll, verwendest du am besten **Stangenzimt** – eine Stange sollte dabei meistens ausreichend sein.

### Apfel und Rotkohl – eine süß-saure Liebesgeschichte

Den Anfang macht immer die **Zwiebel** und noch wichtiger, **zwei säuerliche Äpfel**. Die Kombination aus Apfel und Rotkohl ist seit jeher besonders verbreitet und beliebt. Der Apfel sorgt beim milden Kohl für den süß-sauren Geschmack. Als aromatischer Kontrast passt er deshalb so hervorragend zu deftigen Fleisch- und Wildgerichten.

Für die Zubereitung eines Kohlkopfs 2 Zwiebeln und 2 Äpfel schälen und würfeln.



Zwiebel und Apfel als Basis für den Rotkohl.

Zum Schmoren ca. 3 EL Schmalz in einem Bräter zerlassen und zwei gewürfelte Zwiebeln darin

anschwitzen. Den geschnittenen Kohl mit anbraten und mit einem Schuss Wasser oder Rotwein ablöschen. Deckel drauf, hin und wieder vom Boden lösen und umrühren.

Nun dürfen **Äpfel, Essig und sämtliche Gewürze** mit hinein. Gut umrühren, Deckel aufsetzen und **ca. 50 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt schmoren** lassen. Damit nichts anbrennt, immer mal wieder umrühren und mit einem Schuss Wasser ablöschen.



Äpfel, Essig und sämtliche Gewürze zugeben.

Fertig ist der klassische Rotkohl.



Klassischer geschmorter Rotkohl.

**TK-Rotkohl und aus dem Glas** – wenn's schnell gehen soll Heute soll es schnell gehen? Dann tut es auch mal der **Rotkohl aus dem Tiefkühlfach** oder **aus dem Glas**. Der ist häufig schon vorgekocht oder sogar als fertiger Apfelrotkohl zu bekommen. Allerdings schmecke ich (da

## Von Rotkohl und Blaukraut – so bereitest du den farnefrohen Winterkohl zu

ich Omas Rotkohl gewohnt bin) häufig schon bei der ersten Gabel, das dem fertigen Kohl noch das ein oder andere fehlt.

Damit also auch die schnelle Rotkohl Variante glücklich und zufrieden stimmt, solltest du den Kohl vor dem Servieren noch etwas aufmotzen:

- Schwitz ein paar **Zwiebelwürfel** an und gib erst dann den Kohl zum Erwärmen hinzu.
- Ein zusätzlicher **frischer Apfel**, alternativ 1-2 EL **Apfelmus**, wirkt oft wahre Wunder.
- Mir **Zucker und Salz** sorgst du für die richtige Balance.
- Ist er nicht intensiv genug, kannst du auch mit den übrigen Rotkohlgewürzen ganz nach deinem Geschmack vorsichtig nachhelfen.

### Rotkohl-SOS: Was tun, wenn der rote Kohl nicht schmecken will?

Dein Rotkohl will nicht gelingen? Dann können diese Tipps weiterhelfen, um deinen Rotkohl zu retten und vor deinen Gästen zu glänzen:

#### Dein Rotkohl ist zu trocken?

Gib während des Schmorens immer wieder etwas **Flüssigkeit** in Form von **Wasser, Brühe, Rotwein** oder fruchtigem **Apfelsaft** hinzu. So wird der Kohl schön weich. Seinen zarten Schmelz und Glanz bekommt er durch etwas **Schmalz** – vielleicht kann deiner davon noch einen Klecks mehr vertragen.

#### Dein Rotkohl ist zu sauer?

Das war vermutlich ein bisschen zu viel Essig. Kein Problem mit **Zucker, Apfelmus** oder auch etwas **Johannisbeergelee** solltest du das in den Griff bekommen.

#### Dein Rotkohl ist bitter?

Dann solltest du mit einer Prise **Salz und Zucker** gegensteuern. Auch gegen den herben Geschmack können **Apfelmus** und **Johannisbeergelee** hilfreich sein. Manchmal lässt der bittere Geschmack auch noch etwas mehr nach, wenn du den Kohl am nächsten Tag zum Essen aufwärmst.

### Rotkohl immer wieder anders

Es muss bei dir nicht immer der klassische Rotkohl sein? Dann greif doch mal etwas tiefer in die Zutaten- und Zubereitungsliste und verpass dem Gemüse bei der Zubereitung einen neuen Schliff:

- Mit **Trockenobst** wie **Cranberries, Kirschen** oder **Pflaumen** verpasst du deinem geschmorten Kohl eine extra fruchtig-süße Note.
- **Preiselbeeren** oder **Johannisbeergelee** sorgen nach dem Kochen ebenfalls für leichte Süße und schönen Glanz.
- Vor dem Schmoren **Speck anbraten**. Der macht deinen Rotkohl besonders deftig und herzhaft.
- Eine Handvoll geröstete **Maronen** verleihen deinem Rotkohl einen nussigen Geschmack.
- Gönn dem Rotkohl mal die Hauptrolle und füll Ei, Milch und Ziegenkäse in **herzhaft kleine Tartes**.
- Jag den Kohl durch den Entsafter und genieß deinen **Rotkohl in flüssiger Form** zusammen mit süßem Fruchtsaft.
- Mach den roten Kohl zusammen mit Paprika, Möhren und Co. zu bunten **Gemüsenudeln**.

### Rotkohl auf dem Teller – was passt dazu?

Ob beim Weihnachtsmenü oder einfach so – egal wann und warum du Rotkohl zubereitest, allein liegt er nur sehr selten auf dem Teller. Diese Klassiker stehen dem roten Kohl besonders gut:

#### Rotkohl lagern und einfrieren

Rotkohl fühlt sich im kühlen **Gemüsefach** deines Kühlschranks am wohlsten. Dort kannst du ihn als ganzen Kopf problemlos **14 Tage** nach dem Kauf aufbewahren.

Ist der Kopf bereits **angeschnitten**, solltest du ihn mit **Folie umwickeln**, um ihn möglichst lang frisch zu halten. So ist er allerdings insgesamt weniger gut geschützt und wird schneller trocken und welk. Je länger du angeschnittenen Kohl lagerst, desto mehr gehen Vitamin C und Co. nach und nach verloren.

Du kannst Rotkohl **problemlos einfrieren**. Am besten klappt's, wenn du ihn vorher **kurz blanchierst**, um

## Von Rotkohl und Blaukraut – so bereitest du den farbenfrohen Winterkohl zu

möglichst viele Vitamine und die Farbe zu erhalten. In Gefrierbeuteln portioniert, bleibt der Kohl so **bis zu 10 Monate** frisch. Auch bereits geschmorter Kohl lässt sich problemlos einfrieren und in Topf oder Mikrowelle auftauen.