

Rotkohl – alle Infos zum farbenfrohen Winterkohl



Wer ist der farbenfrohe Paradiesvogel unter den Kohlköpfen? Richtig – der **Rotkohl**. Mit seiner violetten Farbe und den glänzenden Blättern sticht er unter seinen Kohl-Kollegen besonders hervor. Aber was hat es mit der Farbe auf sich? Kann man **Rotkohl roh essen**, ist **Rotkohl gesund** und wer oder was ist eigentlich **Blaukraut**? Fragen über Fragen, die geklärt werden wollen! On top gibt's natürlich noch alle wichtigen Tipps zum **Rotkohl selber machen**.

Geballtes Rotkohlwissen

Bezeichnung: Rotkohl, Blaukraut oder doch Rotkraut?

"Brautkleid bleibt Brautkleid und Blaukraut bleibt Blaukraut!" Das wusste schon meine Oma zu ihrer Schulzeit. *Blaukraut* hat sie mir allerdings nie gekocht. Nein, bei meiner Oma aus Ostwestfalen stand *Rotkohl* auf dem Speiseplan – führt der Kohlkopf etwa ein geheimes Doppelleben? Die Antwort beginnt bei der Farbe: **Damals gab es noch keine Bezeichnung für lila oder violett**, der Kohl war also irgendwas zwischen rot und blau – für den einen eher rot, für den anderen doch eher blau. Alles eine Frage der Ansicht, oder etwa doch nicht? Die **Farbe** ist nämlich **abhängig vom Boden**, in dem der Kohlkopf angepflanzt wird! Noch genauer: von dessen **PH-Wert**. Die natürlichen Farbstoffe namens *Anthocyane* – auch sekundären Pflanzenstoffe genannt – die dem Rotkohl seine dunkle Farbe verleihen, wirken als **Säure-Bas-Indikatoren**. In sauren Böden färben sie den Kohl eher rötlich, in vorwiegend alkalischen Böden eher bläulich.

Dieses Phänomen kannst du dir übrigens auch in der Küche zu Nutze machen: Du willst, dass dein Kohl beim Schmoren schön **rot** bleibt? Dann gib einfach einen guten **Schuss Essig, Wein oder Zitronensaft** zum Rotkohl. 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 *Rotkohl*, in Mittel- und Südwestdeutschland von *Rotkraut* und im Süden meist von *Blaukraut*.

Warenkunde: Saison, Aussehen & Geschmack

1. Saison: 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.

2. Aussehen: 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.

3. Geschmack: Rotkohl schmeckt eher **mild mit einer leicht süßlichen Note** und besitzt von sich aus im Vergleich zu anderen Sorten eher wenig des typischen Kohlgeschmacks.

Rotkohl – alle Infos zum farnefrohen Winterkohl



Aufgeschnitten kommen die weißen Blattrippen der Blätter zum Vorschein.

Rotkohl lagern und einfrieren

1. Lagerung: Rotkohl fühlt sich im kühlen **Gemüsefach** deines Kühlschranks am wohlsten. Dank seiner guten Lagereigenschaften lässt er sich ohne weiteres nicht nur im Kühlschrank, sondern auch zu Hause in einem kühlen Raum **zwei bis drei Wochen** 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.

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

Nährstoffe im Überblick: Rotkohl und seine inneren Werte

Mit nur **23 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 sehr nahrhaft und gesund. Er liefert dem Körper wichtige **Mineralstoffe und Vitamine** –

unter anderem **Eisen, Vitamin C & E**. Übrigens: die Bioverfügbarkeit von Eisen – also die Eisenverwertbarkeit durch den Körper – wird durch Vitamin-C-haltige Lebensmittel verbessert. Wie praktisch, dass Rotkohl auf dieser Liste ganz oben mit dabei ist. Mit 200 g Rotkohl (ca. 100 mg Vitamin C) deckst du bereits den Tagesbedarfs an Vitamin C. Gleichzeitig enthält Rotkohl **sekundäre Pflanzenstoffe**, die als freie Radikale gegen Schadstoffe in deinem Körper wirken können – da sagt dein Immunsystem danke!

Um auch möglichst viele dieser Nährstoffe zu erhalten, solltest du deinen Rotkohl ruhig mal roh oder lauwarm genießen!

Reichlich Ballaststoffe runden das Nährstoff-Potpourri ab. Dadurch macht Rotkohl trotz des geringen Kaloriengehalts nicht nur **satt**, sondern fördert auch noch die **Verdauung**. Was willst du mehr?

Rotkohl zubereiten

Rotkohl kochen

Hierzulande kennen wir Rotkohl vorwiegend als **deftiges Schmorgemüse** zu Braten und Co. In vielen Familien gibt es ihn traditionell als **Beilage** zu weihnachtlichen Fleischgerichten wie Gans oder Ente.

Geschmorter Rotkohl gilt oftmals tatsächlich als wahre Königsdisziplin. Doch wie kommt's ...? Wer könnte das besser wissen als Oma? Im Großen und Ganzen liegt das ganze Geheimnis in einem ausgewogenen **Süße-Säure-Spiel**, dem richtigen Einsatz von **winterlichen Gewürzen** und der besonderen, **herzhaften Note**:

Der Grundstock

- **Schmalz:** und zwar eine gute Portion! Wenn du Zwiebeln und Rotkohlstreifen darin anbrätst, sind dir ein **herzhafter Geschmack und ein schöner Glanz** schon mal sicher!

Das Spiel mit Süße & Säure

- **Apfel:** Eindeutig die Nr. 1, greif hier am besten zu einer

Rotkohl – alle Infos zum farnefrohen Winterkohl

eher säuerlichen Sorte – z. B. **Boskop** oder **Elstar**.

Während des Schmorens entfalten die Apfelstücke ihr volles Aroma, verleihen sowohl Fruchtsüße als auch Säure und geben eine leicht sämige Konsistenz.

- **Trockenfrüchte:** Wegen ihrer **Süße & Fruchtigkeit** sind auch Pflaumen oder Cranberrys gern im Rotkohl gesehen.
- **Rotwein:** Bevor es ans Schmoren geht, braucht dein Kraut noch einen guten Schuss **Flüssigkeit mit Geschmack!** Wenn du deinen Rotkohl etwas **lieblicher** magst, greif am besten zu **Portwein** – der hat deutlich mehr Restsüße.
- **Essig:** verleiht deinem Kohl zusätzlich Säure und **mehr Tiefe** – am besten mit Rotwein- oder Apfelessig.
- **Preiselbeermarmelade:** quasi das *grande finale* – ein großzügiger Löffel **rundet** deinen Rotkohl perfekt ab.



Runde den Geschmack deines Rotkohls mit Preiselbeermarmelade ab.

Die Gewürze

Was ist das Charakteristische von geschmortem Rotkohl? Na klar ... die Gewürze – hier ist allerdings **Fingerspitzengefühl** gefragt! Damit am Ende kein Fehl-Ton entsteht, müssen die Gewürze sorgsam eingesetzt werden. Auf diese Gewürze schwört Oma:

- **Gewürznelken** – sorgen für den typischen

Rotkohlgeschmack, den jeder kennt.

- **Lorbeerblätter** – für einen herben, herzhaften Geschmack.
- **Wacholderbeeren** – heben den natürlichen Rotkohlgeschmack.
- **Piment** – oder auch Nelkenpfeffer – bringt ordentlich Würze und erinnert an eine Mischung aus Pfeffer, Zimt, Muskat und Nelken.
- **Zimtstange** – für einen Hauch Weihnachten und einen aromatisch lieblichen Gewürzrotkohl.
- **Salz, Pfeffer** – ohne sie geht auch beim Rotkohl nichts!
- **Zucker** – eine Prise zum Schluss macht's rund im Schmortopf.



Alle Gewürze, die du für aromatischen Rotkohl benötigst, auf einen Blick.

Rotkohl selber machen

Jetzt geht's ans Eingemachte ... äh Einkochte. Du hast alles, was du für geschmorten Rotkohl brauchst? Dann bist du bereit zum Rotkohl selber machen! Nimm dir **1 Stunde**, schnapp dir deine Gusseisen Cocotte und geh **Schritt für Schritt** zu richtig gutem Rotkohl!

Rotkohl roh

Bevor du den frischen Kohl mit Zwiebeln und Schmalz in den Topf wirfst, überleg dir, ob dir nicht doch mal nach einem **leichten, knackigen Salat** ist. Spätestens im Frühjahr – nach all der herrlichen Völlerei – schreit mein

Rotkohl – alle Infos zum farnefrohen Winterkohl

Körper regelrecht nach Frische. Deiner Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt, ob orientalisoh mit Granatäpfeln, eher asiatisch mit Koriander und Sesam-Dressing oder klassisch mit Orangenfilets. Eines gilt in jedem Fall: **Obst** macht deinen roten Rohkostsalat definitiv zum Geschmacks-Highlight!

Hier noch **zwei Tipps**, damit der knackige Kohl auch roh so richtig lecker wird:

1. Für Salat schneidest du den Kohl am besten in **extra dünne Streifen** – so nimmt er den Geschmack des Dressings eher auf und lässt sich besser essen.
2. Bevor alle anderen Salatzutaten hinzukommen, **knete** die Kohlstreifen mit einem **Schuss Öl und etwas Salz** kräftig durch. Das Kneten macht ihn weich, geschmeidig und bekömmlicher. **Gummihandschuhe** schützen dabei vor Verfärbungen an den Fingern.

Rotkohl überraschend anders

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

- **Gib Speck dazu** – für die Extraportion **herzhaft!** Vor dem Schmoren einfach Speck **knusprig** auslassen und **zum Toppen** beiseitelegen. Das ausgelassene Fett dient als deftige **Brat-Basis** für Zwiebeln und Rotkohl.
- **Heb Nüsse unter!** Maronen, Walnüsse oder Haselnüsse verleihen deinem Rotkohl einen angenehmen nussigen Geschmack und etwas **Crunch**. Einfach eine Handvoll Nüsschen rösten und gegen Ende unterheben.
- **Mach herzhaft Mini-Tartes!** Gönn dem Rotkohl die Hauptrolle und füll ihn mit Ei, Milch und Ziegenkäse in kleine Tarteförmchen.
- **Mach doch mal Saft!** Jag den Kohl durch den Entsafter und genieß deinen **Rotkohl in flüssiger Form** zusammen mit süßem Fruchtsaft.
- **Rotkohl als Gemüsenudel!** Da sehen Nudeln bunt –

ersetze die beliebten Teigfreunde doch mal durch roten Kohl, Paprika & Möhren.

Rotkohl-Begleiter

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