

3 knackige Kohlfreunde: Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl richtig zubereiten



Der Sommer ist angezählt und die Tage werden wieder kürzer – das bedeutet für Gemüsefreunde und Kochbegeisterte: Die Kohlsaison ist eingeläutet! Nach und nach sind immer mehr Sorten der grünen Köpfe auf den Wochenmärkten und in den Supermarktregalen zu entdecken. Von Weißkohl über Spitzkohl, Wirsing, Blumenkohl, bis zum Chinakohl ist alles mit dabei. Aber selber einen Kohlkopf kaufen und lecker zubereiten? Hm – Oma wüsste jetzt, wie das geht und was man in der Küche mit welcher Sorte am besten anstellt.

Damit du in Sachen Kohl nicht immer auf das geballte Wissen sämtlicher Omas, Hausfrauen und anderer Gemüse-Experten in deinem Umfeld zurückgreifen musst, gibt es hier einen kleinen Rundumschlag in Sachen Kohl und seiner Zubereitung. Das Trio aus Weiß-, Spitz- und Chinakohl kannst du danach getrost in deiner Küche willkommen heißen.

Kurze Kennenlernrunde: Das sind Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl



3 knackige Freunde: Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl

Weißkohl – ‚der Robuste‘

Groß, stattlich, stabil gebaut und mit runder Figur: Der Weißkohl – regional auch als Weißkraut oder Kappes bekannt – ist Gemüsefreunden gut bekannt. Der Kohl mit den großen Köpfen ist die **in Europa am häufigsten angebaute und beliebteste Kohlsorte**.

Galt er früher aufgrund des unkomplizierten Anbaus und seiner Robustheit eher als ‚Arme-Leute-Essen‘, wird er heute in den verschiedensten Ländern gerne und vielseitig verwendet. Ob als cremig amerikanischer *Coleslaw*, als bayrisches *Sauerkraut* oder in Form der russischen Kohlsuppe *Schtschi* – Weißkraut ist in den Küchen der Welt herzlich willkommen.

In Deutschland findet man flächenmäßig das größte Anbaugelände für den beliebten Kohl. Dieser Tatsache verdanken die Deutschen als Kohlliebhaber wohl auch ihren Spitznamen ‚Krauts‘, der besonders zu Zeiten des 2. Weltkrieges speziell bei Briten und Amerikanern gebräuchlich war.

Saison: Weißkohl ist ein klassisches **Herbst-Winter-Gemüse**, das traditionell von **September bis November** geerntet wird. Durch die Züchtung neuer Sorten, die schon im Mai und Juni geerntet werden können, ist der robuste Kohl **fast ganzjährig** auf Märkten und im Supermarkt zu bekommen.

3 knackige Kohlfreunde: Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl richtig zubereiten

So sollte er aussehen: Der Weißkohl hat einen recht **großen, runden Kopf** – im Vergleich meist etwas größer als Rotkohl. Dazu besitzt er **feste, weiß-gelbliche Blätter mit starken Mittelrippen**, die beim Kauf möglichst frei von braunen Stellen sein sollten. Sie liegen eng aneinander an und bilden einen fest geschlossenen Kopf. Die Schnittstelle am Strunk sollte glatt und nicht zu eingetrocknet oder matschig aussehen.

Nährwerte: Mit **25 kcal pro 100 g** ist Weißkohl ein kalorienarmes Gemüse. Außerdem beinhaltet er unter den verschiedenen Kohlsorten das meiste **Vitamin C** – optimal um den Körper auch im Winter mit dem wichtigen Vitamin zu versorgen. Dazu ist er reich an Vitamin E, Kalium, Eisen und anderen Mineralstoffen.

Verwendung in der Küche: Mit seinem milden, aber zugleich würzigen Geschmack ist Weißkohl sehr vielseitig. Im Süden Deutschlands wird er besonders häufig zu **Sauerkraut** weiterverarbeitet, kommt aber auch besonders häufig für **Kohlrouladen** und in **Eintöpfen** zum Einsatz. Die Amerikaner schnippeln ihn gerne für ihren **Coleslaw** und die Asiaten legen ihn am liebsten als **Kimchi** ein.

Spitzkohl – ‚der Zarte‘

Der Spitzkohl ist das zarte ‚Nesthäkchen‘ der Kopfkohlfamilie. Er ist ein direkter Verwandter vom großen Weißkohl – quasi sein kleiner Bruder. Der feinere Spitzkohl ist nicht nur von seiner Struktur, sondern auch **im Geschmack zarter und milder als Weißkohl** und erinnert dabei vom Aroma ein wenig an Kohlrabi. Wer es etwas milder mag, greift also besser auf den kleinen Bruder mit der schicken Spitze zurück.

Saison: Der Spitzkohl ist die Nummer 1 – zumindest was den Saisonstart betrifft. Er ist als erste Kohlsorte des Jahres **bereits im Frühjahr erhältlich**. Spitzkohlsaison ist **zwischen Mai und Dezember**.

So sollte er aussehen: Spitzkohl besitzt einen etwas **kleineren, kegelförmigen Kopf**. Unten ist er breiter, nach oben hin wickeln sich die Blätter immer schmaler locker zu einer **Spitze** auf. Ein frischer Kohlkopf besitzt **zarte, hellgrüne Blätter** – je gelber sie erscheinen, desto länger wurde der Kohl bereits gelagert. Auch bei ihm sollte der Strunkanschnitt frisch aussehen.

Nährwerte: Spitzkohl ist mit **20 Kalorien pro 100 g** noch kalorienärmer als Weißkohl. Auch er bringt Vitamin C, B1, B2 sowie Kalium und zusätzlich wertvolles Betacarotin mit – darüber freut sich besonders dein Immunsystem.

Verwendung in der Küche: Mit seinem dezenteren Geschmack und den zarten Blättern ist Spitzkohl in der Küche ähnlich zu verwenden wie Wirsing – also vorwiegend **in Eintöpfen, Aufläufen und als Beilage**. Außerdem macht sich gerade der Spitzkohl mit seiner feinen Struktur, auch roh verarbeitet prima als **knackiger Salat**.

Chinakohl – ‚der filigrane Asiate‘

Er trägt die Frisur etwas krauser und steil nach oben geföhnt: der Chinakohl – häufig auch Pekingkohl genannt. Wie sein Name bereits vermuten lässt, stammt der längliche Kohlkopf mit den hellen, filigranen Blättern **ursprünglich aus China** und gehört in der asiatischen Küche zur Gemüse-Grundausstattung. Nach einem Umweg über Amerika kam der Kohl aus Fernost auch zu uns nach Europa. In europäischen Küchen wird er erst seit dem 20. Jahrhundert verwendet und auch dort besonders gern für asiatische Gerichte verwendet.

Mit unseren heimischen Kohlsorten, wie den beiden Brüdern Weiß- und Spitzkohl, ist der Chinakohl botanisch allerdings nur entfernt verwandt. Das zeigt sich auch im Geschmack: Chinakohl ist **eine der mildesten Kohlsorten**. Der so typische, strenge Kohlgeschmack, den man von den meisten Sorten kennt, ist beim Chinakohl nur sehr dezent vorhanden. Für diesen milden Kandidaten können sich deshalb sogar oft strikte Kohlverweigerer erwärmen.

Saison: Die Haupterntezeit für Chinakohl liegt **zwischen Oktober und November**. Allerdings ist er durch neue Züchtungen mittlerweile ganzjährig bei uns erhältlich.

So sollte er aussehen: Chinakohl hat eine **länglich ovale Form** und wird bis zu 1 kg schwer. Typisch sind die **großen, zarten und leicht krausen Blätter**. Sie haben eine hellgrüne bis gelbliche Farbe mit breiten weißen Blattrippen und liegen recht locker aneinander an. Frisch ist der Kohl, wenn die Blätter frei von braunen Stellen und der Strunkansatz nicht vertrocknet ist. Achtung: In deutschen Supermärkten ist Chinakohl sehr häufig in Folie verschweißt zu finden. Achte darauf, dass er noch keine faulen Stellen aufweist und nicht matschig ist.

3 knackige Kohlfreunde: Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl richtig zubereiten

Nährwerte: Mit nur 12 kcal pro 100 g ist Chinakohl die kalorienärmste der drei Kohlsorten. Vitamin C und K, sowie Kalium, Kalzium und Folsäure machen ihn in Kombination mit seinem milden Aroma zum genialen Gemüse für gesundheitsbewusste Genießer. Dazu ist Chinakohl noch sehr bekömmlich. Die meisten Menschen vertragen ihn wesentlich besser als Weißkohl und Co.

Verwendung in der Küche: Besonders typisch und traditionell wird Chinakohl für **koreanischen Kimchi** verwendet – eingelegt und fermentiert wird der Kohl so zur beliebten würzigen Beilage. Dem europäischen Gaumen ist Chinakohl vermutlich eher aus **asiatischen Suppen, Salaten sowie Wok- und Pfannengerichten** bekannt, denen er den frischen Knack verleiht.

Kohl schneiden und putzen – immer ran an den Kappes

Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl unterscheiden sich zwar in ihrem Erscheinungsbild, in Sachen schneiden und putzen stehen aber bei allen drei Sorten die gleichen Schritte an.

Äußere Blätter entfernen

Die **äußeren 2-3 Blätter** sind meist labberig, verschmutzt und oft löchrig. Du kannst sie einfach mit den Händen **nach unten klappen** und **direkt am Strunk abbrechen**. Darunter ist der Kohlkopf knackig, frisch und kaum verschmutzt.



Die äußeren Blätter nach unten klappen und abbrechen.

Kohlkopf schneiden

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



Kohlkopf längs halbieren.

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



Kohlkopf vierteln.

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

3 knackige Kohlfreunde: Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl richtig zubereiten



Strunk keilförmig herausschneiden.

Jetzt kannst du den Kohl in **Streifen** schneiden – je nachdem, was du zubereiten möchtest grob oder fein. Außerdem kannst du bei robusteren Kohlsorten wie Weißkohl bei Bedarf die dicken weißen **Blattrippen entfernen** – bei zarteren Sorten wie Spitz- und Chinakohl ist das meist nicht nötig.



Kohl in feine Streifen schneiden.

Kohl waschen

Den geschnittenen Kohl in **kaltem Salzwasser waschen** – das mildert den intensiven Kohlgeruch und -geschmack. Um den Effekt zu verstärken, kannst du die Blätter bei Bedarf zusätzlich **30-60 Minuten im kalten Salzwasser ziehen lassen**.

Kohl zubereiten – so werden Weißkohl, Spitzkohl

und Chinakohl lecker

Wie bei anderen Gemüse- und Kohlsorten hast du auch bei Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl in Sachen Zubereitung die Qual der Wahl: Dünsten, blanchieren, kochen, braten und schmoren – funktioniert alles und tut dem Kohl gut. Allerdings gibt es für Kohl **2 Tipps für bessere Bekömmlichkeit**:

1. Wenn du **verdauungsfördernde Gewürze** wie Kümmel, Anis oder Fenchel beim Garen dazugibst, tun sich Magen und Darm mit dem Kohl wesentlich leichter.
2. **Kurzes Blanchieren** tut dem Kohl (auch vor dem Braten oder Rohverzehr) immer gut. Das macht ihn ebenfalls bekömmlicher und mildert das häufig etwas bittere Aroma.

Weißkohl benötigt aufgrund seiner festen Blattstruktur **meistens 2-5 Minuten länger** zum Garen, als die anderen beiden Sorten.

Kohl dünsten

Geschnittenen Kohl in etwas Öl und einer Zwiebel in der Pfanne anschwitzen. Dabei fällt der Kohl zusammen, gibt seine Flüssigkeit ab und **gart im eigenen Saft**. Bei Bedarf zusätzlich mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und **abgedeckt ca. 10 Minuten garen**.

Kohl blanchieren

Die ganzen oder geschnittenen Kohlblätter **2-4 Minuten in köchelndem Salzwasser garen**. Abgießen oder mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



3 knackige Kohlfreunde: Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl richtig zubereiten

Ganze Blätter kurz in heißem Salzwasser blanchieren.

Die ganzen Blätter sind danach schön geschmeidig und biegsam. Nach dem Bad im heißen Wasser eignen sie sich deshalb perfekt für Rouladen und Co.



Die blanchierten Blätter lassen sich optimal aufrollen.

Kohl kochen

Du willst Kohl fix für eine Suppe oder als Beilagengemüse garen? Dann geht das Kochen in **heißem Salzwasser** am schnellsten: Nach **5-7 Minuten** ist der **geschnittene Kohl** bereits gar. **Ganze Blätter** brauchen etwas länger und sind nach **ca. 10 Minuten** fertig. Zarte Kohlsorten wie der Chinakohl brauchen jeweils **ca. 3 Minuten weniger** Garzeit.

Tipp: Wenn du deine Küche gerne möglichst schnell wieder betreten können möchtest – etwas **Essig im Kochwasser** verringert den typisch schwefeligen Kohlgeruch.

Kohl braten und schmoren

Willst du Kohl braten und schmoren, empfiehlt es sich beim robusten **Weißkohl**, die **dicken, festen Teile der Blattrippen nicht mitzuverwenden** – sie werden beim Braten häufig bitter. Die Blattrippen vom Chinakohl hingegen sind zarter und auch gebraten sehr lecker. Am besten scheidest du sie klein und gibst sie zuerst in die Pfanne. Die zarten Blätter gibst du erst etwas später dazu und garst sie nur kurz mit. So ist alles gleichzeitig gar. Beim Spitzkohl ist es Geschmacksache, ob du die Blattrippen mitverwenden möchtest oder nicht.



Kohl mit Zwiebeln in einem Bräter scharf anbraten.

Zum Schmoren Zwiebelwürfel in einem Bräter anschwitzen, den **Kohl mit anbraten** und mit einem Schuss **Brühe oder Weißwein ablöschen**. Deckel drauf, hin und wieder vom Boden lösen und umrühren. Am besten schmeckt Schmorkohl mit etwas ausgelassenem Speck und Hackbällchen.

Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl roh verarbeiten

Mit dem richtigen Rezept, kann Kohl auch roh zu einem echten Leckerbissen werden. Aus den 3 Kohlsorten kannst du leckere Salate zaubern. Der wohl bekannteste Salat aus Weiß- oder Spitzkohl ist der klassische Krautsalat oder die amerikanische Variante, der cremige Coleslaw. Süß-sauer abgeschmeckt oder mit Sour Cream verfeinert, ist er ein Muss zu Grillfleisch und Co. In Asien wird am liebsten roher Chinakohl scharf eingelegt, fermentiert und in Form von Kimchi serviert – eine klassische koreanische Beilage aus rohem Kohl, die deutlich besser schmeckt, als sie im ersten Moment klingen mag.

Kohl lagern und einfrieren

Kohl fühlt sich grundsätzlich an einem **kühlen, eher dunklen Ort** wie dem Kühlschrank am wohlsten.

Weißkohl kannst du dort problemlos **7-10 Tage** lagern. Mit seinem festen Kopf und den eng anliegenden Blättern, ist er bei einer **Temperatur zwischen 5 und 10 °C** gut vor Umwelteinflüssen geschützt. Je länger er gelagert wird, desto mehr Mineralstoffe gehen allerdings nach und nach verloren.

3 knackige Kohlfreunde: Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl richtig zubereiten

Chinakohl und Spitzkohl sind hingegen etwas zarter besaitet. Die beiden solltest du bestenfalls **innerhalb von 2-3 Tagen nach dem Kauf verbrauchen**. Denn die Köpfe mit den eher losen Blättern sind anfälliger für Einflüsse von außen. Je frischer du Spitz- und Chinakohl verarbeiten kannst, desto besser. Zum Frischhalten hilft es aber, ganze oder auch angeschnittene Köpfe **in ein feuchtes Tuch einzuwickeln** und so kühl zu lagern.

Du kannst Kohl problemlos **roh einfrieren**. Noch besser 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.