

Mette Løvbom

Kohl

Frisch, modern und gesund!



Inhalt

Vorwort	5
So benutzen Sie dieses Buch.....	8
Aufbau des Buches	9
So bereiten Sie Kohl zu.....	10
Die Leichten	13
Die Reichhaltigen.....	87
Die Festlichen.....	139
Die Schnellen.....	161
Register.....	202

Rezepte

DIE LEICHTEN

- Asiatischer Krautsalat mit Äpfeln und Goma 45
Barbecue-Blumenkohl mit marmorierter Kräutercreme 36
Blumenkohl mit Grünkohlpesto und gerösteten Haferflocken 31
Blumenkohl-Taboulé mit Kräutern 53
Brokkoli in Apfelmarinade mit Sesam und schnell eingelegten roten Zwiebeln 22
Caesar's Salad aus Kohl mit Parmasanchips 83
Coleslaw mit Meerrettich 48
Gebratener Rosenkohl mit Senf und Zitronenschale 32
Gegrillter Blumenkohl mit Estragonpesto und knusprigen Kürbiskernen 76
Gegrillter Brokkoli mit Eiercreme 24
Gegrillter Spitzkohl mit Lauchpesto und Erdnüssen 43
Griechischer Salat mit Kohl 62
Grünkohl mit gebackenen Pastinaken und Heidelbeeren 84
Grünkohl mit schnell eingelegtem Hokkaido, Topinambur und gebackenem Serranoschinken 79
Grünkohl mit Wasabi-Dressing und gerösteten Haselnüssen 71
Kartoffelsalat mit Blumenkohl und Rhabarber 58
Kartoffelsalat mit Kohlrabi, Radieschen und jungen Erbsen 27
Krautsalat für jeden Tag 18
Krautsalat mit Rucola und Cashewkernen 49
Lila Spitzkohl mit Blutorangen, Avocados und Walnüssen 61
Palmkohl mit Mais, Pilzen und Aronia-Beeren 68
Rahmkohl in neuem Gewand 64
Rauchiger Coleslaw 47
Regenbogen-Rohkost mit Heidelbeeren 39
Rosenkohl und Grünkohl mit Beten und Parmesan 80
Rosenkohl und Wurzelgemüse in Sesam 28
Rotkohl mit gegrillten Mandarinen 40
Rotkohl und Rote Bete in Kokos 35
Sauerkraut aus Spitzkohl 75
Schnell eingelegte rote Zwiebeln 23
Sommer-spitzkohl mit Avocado, Erdbeeren und Holunderblütendressing 50
Sommer-spitzkohl mit jungen Erbsen und Minze 72
Spitzkohl mit Birnen und Bacon 17
Tomatensalat mit senfmariniertem Blumenkohl und Feta 14
Waldorfsalat mit Avocadocreme 57
Weißkohl in Orangenmarinade mit Tamari-Mandeln 54
Winterslaw 46
Wirsing mit Chili, Salzmandeln und Kräutern 67

DIE REICHHALTIGEN

- Blumenkohlsuppe mit Meerrettich und Kohl-„Speck“ 130
Brennende Kohl Liebe – Grünkohlsalat mit Bacon 110
Dinkelsalat mit Wirsing, getrockneten Tomaten, Eiern und Haselnüssen 102
Gebackener Rotkohl mit Crème légère und Preiselbeeren 95

- Gebratener Wirsing mit Orangenschalen und Meerrettichcreme 89
Grüne „Ramen“ 126
Grünkohlsuppe mit Belugalinsen und Bacon 120
Grünkohl-Taboulé mit Quinoa, Früchten und Haselnüssen 134
Kohl im Wok 109
Kohl-Lasagne 123
Kohlrübensteaks mit Wurzelgemüse-Béarnaise 101
Kohlschiffchen mit Hähnchensalat 96
Kohlkarte 105
Kohl-Tatouille 115
Minestrone 119
Mittsommerkohl mit Garnelen, Spargel und Dillcreme 99
Paella aus rohem Blumenkohl mit Rosenkohl und Chorizo 92
Risotto mit Pilzen und Grünkohl 137
Rosenkohltraum 133
Salade niçoise mit Kohl, Räuchermaikrele und Topinambur 90
Spicy Rohkost mit Hotwings 125
Spitzkohlsalat mit geräuchertem Lachs 106
Verlorener Rindfleischsalat mit Kohl 116
Wintersalat mit Lauchpesto 129
Wirsingschiffchen mit würzigen Kichererbsen 113

DIE FESTLICHEN

- Bacon mit Weihnachtsapfel und Kohl 153
Festtagssalat 143
Konfirmation und Taufe 144
Neujahrskohl 158
Neujahrssalat mit Topinamburchips und Kräutern 149
Oster- und Pfingstsalat 140
Salat mit Rote-Bete-Birnen zum Heiligabend 157
Salat mit Zitronen-Rotkohl zum Weihnachtslunch 156
Salat zur Martinsgans 146
Weihnachtsrotkohl 150

DIE SCHNELLEN

- Baba Ganoush aus Blumenkohl 201
Barbecue-Blumenkohl mit Kressedip 181
Bloody Grape (Kohlensaft) 175
Blumenkohlpüree 183
Cashewsenf 200
Chilimarmelade 199
Erbsenhumus 199
Falafeln mit Grünkohl und Kohlzaziki 185
Frühlingsrollen mit Kohl und Chilimarmelade 173
Gelbes Kraut mit Weißkohl, Spitzkohl, Blumenkohl und Kurkuma 192
Greeny (Kohlensaft) 174
Grünkohl-Taboulé mit Quinoa, Speck und Dressing mit gelbem Kraut 167
Hotdogs mit knackigem Kohl 163
Kohlchips 178
Kohlrosti mit Baba Ganoush und Kräutern 188
Kohlrübenpüree 183

Kohlspeck 178
Kohlzaziki 200
Peppermint [Kohlensaft] 175
Pesto mit Lauch, Erdnüssen und Grünkohl 176
Pesto mit Rotkohl, gerösteten Haselnüssen und Zitrone
176
Pesto mit Spitzkohl, Rucola und gerösteten Cashewker-
nen 177
Quesadillas mit Mozzarella, würzigem Kohl und luftge-
trocknetem Schinken 187
Roggenbrot sandwich mit pochiertem Ei, Apfelchips und
Erbsenhummus 170
Rotes Kraut mit Spitzkohl, Roter Bete, Curry und Rosinen
193
Sesam-Kebab 164
Sommerrollen mit marinierem Kohl, Lachs und Goma
169
Spitzkohl mit Nudeln, Chili und Gomadressing 166
Spitzkohl-Kimchi mit Brokkolistielen und Pastinaken 195
Taco mit Kimchi, warm geräuchertem Lachs und Ei 196
Wurzelgemüse-Béarnaise 182
Würzige Kichererbsen 179