

Spitzkohl: Der Neffe vom Weißkohl und besonders schmackhafte Vertreter der Kohlfamilie

Er ist zarter Fitmacher und kulinarischer Hauptgewinn zugleich. Denn er eignet sich für 1001 Zubereitungsarten. Besonders delikatschmeckt er in unseren winterlichen Sommerrollen.

Berlin, 4. Dezember 2019. Die Kohlsaison ist eingeläutet! Das zeigt schon der erste Blick in Supermarktregale und Wochenmarktangebot. Immer neue Arten von Kohl-Köpfen sind dort jetzt zu entdecken. Als Krone der Kohl-Schöpfung gilt jedoch der Spitzkohl, dessen Name auch Programm ist. Denn er hat buchstäblich seinen eigenen Kopf, der eher klein bleibt, konisch zuläuft und ihn leicht von anderen Kohlarten unterscheidbar macht. Ein weiteres Charakteristikum sind seine locker übereinanderliegenden Blätter, die dafür sorgen, dass er weniger Gewicht auf die Waage bringt als sein schwerer Onkel Weißkohl.

Kulinarischer Gewinn

Ob gekocht, gebraten, überbacken oder roh: Spitzkohl ist ein echter Allrounder – und das nicht nur im Herbst und Winter. Denn der zarte Vertreter der Kohlfamilie startet bereits im Mai in die Erntesaison. Im Frühjahr und Sommer schmeckt er besonders mild und zart, im Herbst dagegen kräftiger. Das Besondere an ihm ist aber sein leicht süßlicher Geschmack und seine knackig-zarten Blätter, die sich beispielsweise roh hervorragend in einem Salat mit geriebenem Apfel, Möhren und einem Schuss Zitronensaft machen. Dank seiner großen Blätter eignet er sich aber auch perfekt für leckere Füllungen mit Hack, Fisch oder Gemüse aber natürlich auch für Eintöpfe und leichte Hausmannskost. Selbst italienischen Pasta-Saucen oder asiatische Suppen gibt er eine ganz besondere Note. Kein Wunder also, dass Spitzkohl zu den zehn beliebtesten Kohlsorten in Deutschland gehört*.

Kohlparade 2018 (Rangliste der meistverkauften Kohlarten)*

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Blumenkohl | 6. Chinakohl |
| 2. Brokkoli | 7. Spitzkohl |
| 3. Kohlrabi | 8. Wirsing |
| 4. Weißkohl | 9. Rotkohl |
| 5. Rosenkohl | 10. Grünkohl |

*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) auf Basis des GfK Haushaltspanels

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille
Spitzkohl

Power

Spitzkohl hat nicht nur Koch- sondern auch Ernährungsenthusiasten so einiges zu bieten: Denn er steckt voller Vitamine und Senföle, denen eine entzündungshemmende Wirkung bei Harn- und Atemwegsinfektionen nachgesagt wird. Außerdem ist Spitzkohl viel besser verträglich und weniger blähend als andere Kohllarten.

Geschmack

Spitzkohl hat ein dezent-feines Aroma. Er schmeckt buttrig zart, ein bisschen nach Wirsing und Blumenkohl, mit einem Hauch von Nuss.

Einkauf

Frischer Spitzkohl hat knackige, grüne Blätter, die sich schön fest anfühlen. Gelbliche Verfärbungen an den Blättern sind ein Zeichen, dass Spitzkohl schon zu lange lagert.

Lagerung

Im Kühlschrank ist Spitzkohl nur 2 bis 3 Tage haltbar. Das liegt an seinen zarten Blättern, die sonst schnell schrumpelig werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch ist er am besten aufgehoben.

Vorbereitung

Als erstes die äußeren Blätter entfernen und den Spitzkohl kurz abspülen. Wenn für ein Rezept ganze Blätter gebraucht werden, die Blätter mit einem scharfen Messer unten am Strunk abtrennen und die dicken Blattrippen ausschneiden. Werden Kohlrouladen mit ganz jungen Kohlblättern zubereitet, müssen die Blätter nicht vorgekocht werden. Sie sind in der Regel weich genug, um sich ohne Bruchgefahr aufrollen zu lassen. Für Kohlgemüse oder Salate einfach den Spitzkohl halbieren oder vierteln und den Strunk ausschneiden. Dann den Kohl zerkleinern.

Tipp: Auch wenn sich Spitzkohl raffiniert, unkompliziert und äußerst vielseitig zubereiten lässt, eines mag er gar nicht: Langes Schmoren oder Kochen, denn dadurch verliert er seinen Biss. Und er ist auch kein Fan vom Aufwärmen! Denn dabei verliert Spitzkohl einen Teil seines feinen Aromas.

Rezept für Winterliche Sommerrollen mit Erdnuss-Dipp

Wenn's auch im Winter mal sommerlich leichte Kost geben soll, kann man dem mit ein paar Sommerrollen – zubereitet aus knackfrischem Wintergemüse – ganz leicht nachhelfen.



Spitzkohl © BVE0 / Shutterstock



Spitzkohl © BVE0 / Shutterstock



© BVE0 / Ariane Bille
Winterliche Sommerrollen
mit Erdnuss-Dipp

Winterliche Sommerrollen mit Erdnuss-Dipp

Schwierigkeitsgrad: mittel / Zubereitungszeit: 20–25 Min.

Zutaten für 8 Rollen:

- 100 g Spitzkohl
- 100 g Rotkohl
- 3 kleine Möhren
- ½ Mango
- 2 Frühlingszwiebeln
- 5 Radieschen
- 100 g Räucherlachs
- 8 Reispapierblätter

Erdnuss-Sauce:

- 2 EL Erdnussbutter
- 30 g Kokosmilch
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- ½ Chilischote, gehackt
- 1 EL Erdnüsse

Zubereitung:

- Spitz- und Rotkohl putzen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
- Möhren schälen, Strunk entfernen und in feine Stifte schneiden. Mango schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- Frühlingszwiebeln und Radieschen putzen, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden.
- Nacheinander je ein Blatt Reispapier auf ein feuchtes Stofftuch legen und komplett befeuchten, bis es weich und biegsam ist. Dann je ⅛ der zubereiteten Zutaten mittig auf dem Reispapier verteilen. Die kürzeren Seiten des Reispapiers einschlagen und dann längs zu einer Rolle aufrollen. In der Mitte durchschneiden und mit etwas Abstand auf einen Teller geben, damit die Sommerrollen nicht zusammenkleben.
- Für die Erdnussauce alle Zutaten vermengen, die Sommerrollen hinein dippen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Spitzkohl in feine Streifen schneiden



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Sommerrollen



© BVE0 / Ariane Bille
Winterliche Sommerrollen
mit Erdnuss-Dipp



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin