

PRESSEMITTEILUNG

Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@geerntet-in-deutschland.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum Download:
www.geerntet-in-deutschland/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum Download:
www.geerntet-in-deutschland.de/rezepte/

Spitzkohl: Genuss auf die Spitze getrieben!

Außen markant, im Geschmack überraschend mild: Spitzkohl ist der Feingeist unter den Kohlköpfen. Ob knackfrisch im Salat, raffiniert gefüllt oder goldbraun überbacken – er bringt Abwechslung in die Winterküche.

Berlin, 26. November 2026. – Kohl ist gleich Kohl? Von wegen! Wer das glaubt, hat vermutlich noch keinen Spitzkohl probiert. Denn er ist in vielerlei Hinsicht etwas Besonderes. Schon sein Name ist Programm. Denn er hat buchstäblich seinen eigenen Kopf, der eher klein bleibt, konisch zuläuft und ihn leicht von anderen Kohlarten unterscheidbar macht. Eine echte Ausnahmeerscheinung in der Kohlfamilie. Ein weiteres Charakteristikum, sind seine locker übereinanderliegenden Blätter, die dafür sorgen, dass er deutlich weniger Gewicht auf die Waage bringt als sein schwerer Verwandter Weißkohl.

Ein Kopf voller Küchenideen

Botanisch gehört Spitzkohl zwar zum Weißkohl, doch das Aroma ist viel milder. Und genau das macht ihn auch für Kohl-Neulinge so attraktiv. Denn ganz gleich ob gekocht, gebraten, überbacken oder roh: Spitzkohl ist ein echter Tausendsassa in der Küche – 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 Herbstdagegen 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 beliebtesten Kohlsorten in Deutschland gehört.

Header: © BVEO / Ariane Bille



© BVEO / Ariane Bille



© BVEO / Ariane Bille
Parmesan-Spitzkohl auf Erbsen-Bohnen-Püree



Header: © BVEO / Ariane Bille

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 Kohlarten.

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 Küchenhandtuch 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 herausschneiden. 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 herausschneiden. 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.



© BVEO / shutterstock / marian.galicia



© BVEO / Ariane Bille
Kohlsuppe mit Wirsing-Chips und Würstchen

Knusprige Kruste, zarter Kern

Wenn zarter Spitzkohl auf würzigen Parmesan trifft, kann eigentlich nicht viel schiefgehen. Im Ofen bekommt der Kohl eine goldbraune Käsekruste und entwickelt ein wunderbar herzhaftes Aroma. Dazu gibt es ein cremiges Püree aus Erbsen, weißen Bohnen, Spinat und frischen Kräutern. Minze, Koriander und ein Hauch Ingwer bringen Frische ins Spiel. Das Ergebnis ist ein vegetarisches Gericht, das mit wenigen Handgriffen aus einem einfachen Kohlkopf einen echten Hingucker macht. Und ganz nebenbei beweist, dass Spitzkohl auch als Hauptdarsteller eine ausgezeichnete Figur abgibt.



© BVEO / Ariane Bille
„Winterliche Sommerrollen" mit Spitzkohl und Erdnuss-Dipp

REZEPTTIPP

Parmesan-Spitzkohl auf Erbsen-Bohnen-Püree

Wer sagt eigentlich, dass Kohl immer deftig sein muss? Spitzkohl beweist mit seinem feinen Aroma und einer knusprigen Parmesankruste, wie raffiniert heimisches Gemüse schmecken kann.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. / Backzeit: ca. 45–50 Min. | vegetarisch | einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
- Spitzkohl putzen, halbieren, Strunk entfernen, vierteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse in das Öl pressen. Mit 1 TL Salz vermischen und auf den Spitzkohl streichen. Anschließend mit Parmesan bestreuen.
- Temperatur auf 180 Grad reduzieren und Kohl auf mittlerer Schiene im Ofen für 45–50 Min. backen, bis der Kohl gar ist und der Parmesan eine goldene Farbe angenommen hat.
- Währenddessen Schalotte schälen und in Olivenöl anbraten. Erbsen hinzufügen und für etwa 3–5 Min. mitbraten. Spinat, Koriander und Minze waschen und trocken schütteln. Alles zusammen mit den abgetropften Bohnen, Erbsen und Joghurt und geschältem Ingwer in einen Mixer geben und zu einem feinen Püree mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Teller verteilen.
- Spitzkohl aus dem Ofen nehmen, auf das Püree geben, mit Koriander bestreuen und genießen.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Spitzkohl:

- 1 Spitzkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- 75 g geriebener Parmesan

Für das Püree:

- 1 Schalotte
- 150 g TK-Erbsen
- 150 g Spinat
- 1 Handvoll Korianderblättchen
- 1 Handvoll Minzblättchen
- 200 g weiße dicke Bohnen
- 100 g Joghurt
- 1 cm Stück Ingwer
- Pfeffer



Rezeptbilder-Download



© BVEO / Ariane Bille / Parmesan-Spitzkohl auf Erbsen-Bohnen-Püree

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter *presse@geerntet-in-deutschland.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, Verbraucherinnen und Verbrauchern die heimischenProdukte, 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 aller Erzeugerorganisationen und weiterer 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.

GUTEN APPETIT!

Holt Euch die Deutschland – Mein Garten Rezept-App!



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
Kaiserdamm 13
14057 Berlin