

SPITZKOHL-SALAT

Herbstzeit ist Kohlzeit? Mitnichten! Der edle Spitzkohl ist insbesondere von Juni bis Oktober regional verfügbar und gilt damit als „sommerliche“ Variante des klassischen Weißkohls. Die zarten Blätter schmecken leicht nussig und sind daneben auch noch bekömmlicher als andere Kohlsorten. Damit der Spitzkohl sein volles Aroma entfalten kann, haben wir für unser heutiges Rezept eine köstliche Salatversion mit getrockneten Aprikosen ausgesucht, die sich blitzschnell zubereiten lässt.



Spitzkohl ist eng mit dem Weißkohl verwandt und zeichnet sich durch einen kegelförmigen und spitz zulaufenden Kopf (daher der Name) sowie ein lockeres Blattgefüge aus. In der Regel hat der Spitzkohl mit 500-800 Gramm deutlich weniger Gewicht als die anderen Sorten aus der Kohlfamilie.



Für eine ideale Entwicklung muss beim Anbau des Bio-Kohls darauf geachtet werden, dass der Boden ausreichend Stickstoff enthält. Um Krankheiten an den Kohlgewächsen vorzubeugen, setzen Bio-Erzeuger*innen auf die Einhaltung der Fruchtfolge. Am besten gedeihen Kohl-Arten auf Ackerflächen, auf denen gerade erst Leguminosen zur Entlastung des Bodens angebaut wurden.

Bevor ihr den leckeren Kohl genießen könnt, solltet ihr die äußeren Blätter entfernen und den Kopf kurz waschen. Danach könnt ihr den harten Strunk entfernen und den Kohl verarbeiten, wie ihr ihn mögt. Im Vergleich zu seinen Kohl-Verwandten ist Spitzkohl nicht so lange haltbar. In ein feuchtes Tuch eingewickelt, lässt er sich aber gut für ein paar Tage im Kühlschrank lagern.

Mehr Infos zu Bio-Kohl bekommt ihr in dem #bioentdecken-Tipp 33.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 350 g Spitzkohl
- 0,5 TL Kreuzkümmelsamen
- Salz und Pfeffer
- 3 EL milder Weißweinessig
- 4 EL Rapskernöl
- 50 g getr. Aprikosen
- 1 Handvoll Petersilie frisch
- Nach Geschmack: Sesam, Sonnenblumen-, oder Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

- Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen, diesen der Länge nach halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Spitzkohl quer in schmale Streifen schneiden. Kohl in eine Schüssel geben.
- 1/2 TL Kreuzkümmel im Mörser leicht zerstoßen, mit etwas Salz und Pfeffer zum Kohl geben und mit den Händen 1 Min. kräftig durchkneten. Salat erst mit 3 EL mildem Weißweinessig, dann mit 4 EL Rapskernöl mischen.
- Die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden und unter den Kohlsalat mischen.
- Salat abgedeckt 30 Min. durchziehen lassen.
- Petersilie hacken und untermischen. Nach Belieben mit gerösteten Kernen bestreuen.

DER ÖKOMARKT E.V. WÜNSCHT
GUTEN APPETIT!

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

