

Inhalt

Vorwort	6
Über die Autorinnen	7
Kochen mit Kohl	8
Mealprep	10
Die Verwendung von Kräutern	12
Das Salz in der Kohlsuppe	14
Rezepte und kleine Kohlkunde	16
Grünkohl	
Süße Reibekuchen mit Grünkohl Pesto	20
Grünkohl-Chips mit süßem Senfdip	22
Rosenkohl	
Buchweizen-Taco mit gebackenem Rosenkohl.....	26
Rosenkohl-Kartoffelspieße mit scharfer Karottencreme	28
Spitzkohl	
Spitzkohlpfanne mit pinkem Couscous	32
Fermentierter Spitzkohl mit Senf und Thymian	34
Blumenkohl	
Fermentierte Blumenkohlröschen	38
Blumenkohlschnitzel mit gebackener Süßkartoffel und Limettencreme.....	40
Wirsing	
Wirsingkugeln mit Brezel-Pilzfüllung und Petersilienmandelsosse	44
Wirsing-Brotsalat mit Bergkäse im Brotlaib.....	46
Rotkohl	
Rotkohl-Rote-Bete-Salat mit Feta-Knoblauchkugeln	50
Rotkohlkuchen mit Ziegenkäse und Apfel.....	52
Romanesco	
Kleines Waldgratin mit Romanesco-Bäumchen und Buchweizen	56
Fermentierter Romanesco mit Zitrone.....	58
Pak Choi	
Pak Choi mit Grillgemüse	62
Pak Choi-Smoothie mit wilden Kräutern	64
Brokkoli	
Gebackene Brokkoli-Röschen mit Linsen-Kartoffelstampf	68
Brokkoli-Bohnensalat mit gerösteten Erdnüssen und Koriander	70

Chinakohl	
Gratinierter Chinakohl mit Grünkerncrumble und Senfsosse.....	74
Chinakohl-Gurkensalat mit Sesam-Crunch	76
Kohlrabi	
Kohlrabipommes mit scharfer Mayonnaise.....	80
Kalte Kohlrabi-Buttermilchsuppe mit Nusstofu	82
Wildkohl	
Wildkohlpizza mit Kartoffeln und Ricotta	86
Wildkohlsalat mit Zuchininudeln.....	88
Weißkohl	
Weißkohl-Pancake mit grüner Tahini Sosse	92
Sauerkraut-Wrap mit gegrillter Paprika und Halloumi	94
Palmkohl	
Palmkohleintopf mit Fenchel	98
Palmkohl-Waffeln mit Kürbischutney und gegrilltem Camembert	100
Lieblingsrezepte	
Spitzkohlpfanne nach Rezept von „Chinas Welt“	104
Coleslaw mit Kohlrabischnitzel-Burger.....	106
Palmkohl-Kokos-Pasta mit Rauchmandeln.....	108
Gedünsteter Blumenkohl mit Kapern und Mozzarella.....	110
Sauerkrautspätzle mit getrockneten Tomaten	112
Fermentiertes	114
Soßen & Dressings	115
Kleine Kohlgeschichte	116
Kohl & Körper	118
Anbautipps	122
Noch ein paar Kohlfakten	124
Dankeschön	126