

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

Weißenkohl-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**