

Grünkohl – das neue Trendgemüse!

Grünkohl ist gesund!	8
Grünkohl schmeckt!	9
Wo bekomme ich frischen Grünkohl?	10
Wie bewahre ich Grünkohl auf?	10
Wie bereite ich Grünkohl zu?	10
Ein originelles Gemüse –	
Interview mit Alain Barbier, Bio-Bauer	13
Grünkohl selbst ziehen –	
Anleitung von Magali Ancenay de Luca, Bio-Gärtnerin	14

Rohköstlicher Grünkohl

Herbstsalat mit Roter Bete und Pinienkernen	18
Wintersalat mit Orangenfilets und Feta	20
Sommersalat mit Granatapfel und Feigen	22
Grünkohlsalat nach Cäsar-Art	25
Taboulé mit Grünkohl	26
Grünkohl-Chips – im Dörrautomaten getrocknet	28
Grünkohl-Apéros	30
Alkoholfreier Mojito mit Grünkohl	
Grüner Cocktail mit Ananas, Apfel und Ingwer	

Würzige Grünkohl-Aufstriche	32
Grünkohl-Hummus	
Grünkohl-Pesto mit Haselnüssen und Parmesan	
Grünes Schoko-Minz-Eis	34
Grünkohl-Wraps mit Avocadosauce und Cranberrys	35
Grünkohl-Apfel-Sandwich	38
Rohköstliche grüne Suppe	41
Grünkohl-Smoothies	42
Grüne Smoothies	
Beeren-Smoothies mit Grünkohl	
Knackiger Grünkohl – kurz gegart	
Bruschetta mit Grünkohl, Ziegenkäse und Roter Bete	46
Gefüllter Grünkohl auf indonesische Art	48
Schnelle Grünkohl-Velouté mit Haferflocken	50
Croque Madame mit Grünkohl und getrockneten Tomaten	52
Pasta kalfredo	54
Quinoa mit Champignons und Grünkohl-Misosauce	56
Grünkohl-Risotto	57
Gegarter Grünkohl	
Grünkohl-Chips aus dem Backofen	60
Grünkohl-Röllchen mit Feta und Nüssen	62
Bratlinge oder Burger mit Grünkohl und Soja	64
Grünkohl-Tarte mit Süßkartoffeln und Ziegenfrischkäse	66
Wärmende Suppe mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Dal-Linsen	68
Pizza Double Kale	69
Lasagne mit Grünkohl und Kürbis	72
Grüne Dampfnudeln	74
Literaturempfehlungen	76