

# Weißkohl / Spitzkohl



## Verwendung:



Kochen  
Dünsten



Braten  
Schmoren



Rohkost  
Salat



Saft  
Smoothie

Spitzkohl ist eine besondere Form des Weißkohls. Er läuft nach oben spitz zu und besitzt ein lockeres Blattgefüge. Sowohl Weiß- als auch Spitzkohl wird bei uns hauptsächlich in der warmen Küche verwendet.

## Passt auch zu:



Fleisch, z. B. Hackfleisch  
Würstchen



Kartoffeln



Käse,  
z. B. als Auflauf



Fisch



Kühlen  
Gefrieren

## Lagerung:

Je nach Frischezustand **ein paar Tage** im Gemüsefach des Kühlschranks.



## Tipp:

In Gerichten aus Weiß- und Spitzkohl unterstützen Kümmel oder Fenchelsamen die Verdauung.



# Weißkohlgemüse asiatische Art

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 200 Gramm Weißkohl oder Spitzkohl
- 250 Gramm Möhren
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 250 Milliliter Wasser
- 2 Teelöffel Speisestärke
- Pfeffer
- 3 Esslöffel Sojasoße
- 150 Gramm Reis



Zubereitungszeit: circa **40 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.

**Reis** nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser garen.



### Variation:

200 Gramm Rindfleisch (z. B. aus der Hüfte) in Streifen schneiden, vor dem Gemüse in der Pfanne anbraten und dann herausnehmen. Beim Würzen des Gemüses das Fleisch wieder in die Pfanne zurückgeben und durchwärmen.



2.

**Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



3.

Vom **Weißkohl/Spitzkohl** die äußeren welken Blätter entfernen. Den Kohl vierteln, Strunk herausschneiden, waschen, je nach Größe noch achtern und in feine Streifen schneiden.



4.

**Möhren** schälen, waschen und in Stifte schneiden. **Pflanzenöl** in einer großen Pfanne erhitzen.



5.

**Möhren, Kohl** und **Zwiebelwürfel** unter ständigem Rühren bei hoher Temperatur **circa 5 bis 10 Minuten** garen, so dass das Gemüse noch bissfest bleibt. Mit **Wasser** ablöschen und mit **Pfeffer** und Sojasoße würzen. **Speisestärke** mit etwas Wasser anrühren und nur so viel zugeben, dass beim Aufkochen eine andickte Soße in der Pfanne entsteht. **Reis** mit dem asiatischen **Gemüse** servieren.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn