

## DIESE KOHLSORTEN SOLLTEN SIE KENNEN

Kohl gilt vor allem als Wintergemüse – aber viele Sorten gibt es das ganze Jahr über im Supermarkt. Diese sieben Kohlsorten bringen Vielfalt und Abwechslung auf den Teller:



### Blumenkohl

**Saison:** Mai–Oktober

**Lagerung:** Hält sich mindestens 1 Woche im Frischebeutel verpackt im kühlen Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks.

**Passt zu:** Klassisch als Beilage zu Fisch, Fleisch, Kartoffeln – etwa in Butter geschwenkt und mit Semmelbröseln verfeinert. Aber auch in Aufläufen, Eintöpfen, Gratins oder in Suppen schmeckt er lecker oder auch fein geraspelt im Salat.



### Brokkoli

**Saison:** Juni–Oktober

**Lagerung:** Am besten wird er frisch zubereitet, er hält sich bis zu 1 Woche im Frischebeutel verpackt im kühlen Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks.

**Passt zu:** Fisch und Fleisch, aber auch vegetarischen Gerichten. Lecker auch in Currys oder asiatischen Wok-Gerichten, auf Pizza, in Aufläufen mit Käse überbacken.



### Grünkohl

**Saison:** Oktober–Februar

**Lagerung:** Im Kühlschrank hält er sich in einem feuchten Tuch 5 Tage.

**Passt zu:** Herzhaft lecker zu Kassler, Mettwurst, Pinkel und Bratkartoffeln. Auch im Smoothie, als Pesto, Grünkohlchips oder roh im Salat der Hit.



### Kohlrabi

**Saison:** Mai–November

**Lagerung:** In einem feuchten Geschirrtuch hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche, seine Blätter bleiben dort 2 Tage knackig frisch.

**Passt zu:** Lecker in Lasagne, Aufläufen und Quiches, als Rahmgemüse oder zu Fleisch. In Scheiben geschnitten kann er auch gut paniert und als Schnitzel zubereitet werden. Die Blätter schmecken im Salat, in Pestos oder Dips.



### Rosenkohl

**Saison:** Oktober–Februar

**Lagerung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich eine Woche.

**Passt zu:** Schmeckt als Beilage zu Fisch und Fleisch, in Butter geschwenkt und verfeinert mit Muskatnuss. Harmoniert mit Kartoffeln, Zwiebeln, Fleisch, Tofu, aber auch mit Nudeln und Bulgur. Auch köstlich: im Backofen geröstet.



### Rotkohl

**Saison:** Juni–November

**Lagerung:** Dunkel und kühl im Keller gelagert bleibt er bis zu 4 Wochen frisch.

**Passt zu:** Klassisch als Beilage zu Gans und Ente, Rinderbraten, Knödeln und Kartoffeln. Als Rohkostsalat harmoniert er mit sauren und fruchtigen Lebensmitteln.



### Weißkohl

**Saison:** Juni–November

**Lagerung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller kann er sich monatelang halten.

**Passt zu:** Schmeckt zu Kassler, Würstchen, Schupfnudeln, Speckknödeln, in Suppen und Eintöpfen. Lecker auch als Sauerkraut oder Krautsalat.