

Margot Hellmiß

südwest

KOHL

**DAS GESÜNDESTE  
LEBENSMITTEL DER WELT** ★

Mit Trendrezepten für **Grünkohlchips**,  
**Smoothies** und mehr

Meine Frau Barbara hat mich weiter mit Brokkoli gefüttert. Jetzt bin ich Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika und kann es mir leisten zu verfügen: Für mich keinen Brokkoli mehr.«

Dieses Schicksal ist dem Grünkohl bisher nicht widerfahren. Michelle Obama, die gegenwärtige First Lady der USA, die sehr viel von gesunder Ernährung versteht und einen eigenen Biogarten betreibt, ließ letztes Jahr ihren Salat zum Thanksgiving-Fest eigens aus Grünkohlblättern zubereiten.



*Grünkohl – edles Trendgemüse*

## **Grünkohlsalat à la Weißes Haus**

### **Für 6 Portionen**

**Für den Salat** 2 Bund junge Grünkohlblätter waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. 1 Fenchelknolle, 4 Radieschen

und 1 Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden. 2 Jalapeño-Schoten längs aufschneiden, entkernen und ebenfalls fein schneiden. 1 Tasse Mandelmus aus dem Reformhaus oder Bioladen mit 1 Teelöffel braunem Zucker,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Kreuzkümmel sowie  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Paprikapulver würzig abschmecken.

**Für das Dressing** 1 mittelgroße Schalotte abziehen, fein würfeln und mit 6 Esslöffeln frisch gepresstem Zitronensaft,  $\frac{1}{4}$  Tasse rotem Weinessig sowie 1 Tasse Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

**Zum Anrichten** Grünkohl, Fenchel, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Jalapeño-Schoten vermengen, mit dem Dressing beträufeln und mit etwas Mandelmus sowie 4 Esslöffeln frisch geriebenem Parmesan

garnieren.

## Leistungsdruck in der Gastronomie

Ganz abgesehen vom hohen gesundheitlichen Nutzen, den regelmäßiger Grünkohlverzehr hat, gibt es auch einen recht profanen Grund, weshalb gerade diese Nahrungspflanze jenseits des Atlantiks auf einmal so ungemein populär geworden ist. Damit

Restaurantbesucher gerne wiederkommen und nicht enttäuscht zur Konkurrenz überlaufen, müssen sich die Küchenchefs stets etwas Neues einfallen lassen.

Unbekannte Zutaten und ungewöhnliche Zubereitungsweisen sind da gefragt und Ideen höchst willkommen.

Da war wohl Grünkohl, den man einmal nicht wie früher regelrecht totkochte, sondern nur zart blanchierte oder gleich als vegetarische Rohkost in den verschiedensten Spielarten

und Geschmacksrichtungen anbot, eine interessante Abwechslung. Jedenfalls machten sich die verwöhnten Gäste in den USA mit großem Appetit über ihr neues Trendgemüse her, was in der Folge auch die etwas weniger anspruchsvollen Esser in den preiswerteren Burgerketten auf die eine oder andere Weise als Salat oder gewöhnliche Beilage erreichte.

**Die neuen Züchtungen –  
Unterarten alter  
Grünkohlpflanzen namens Red  
Russian – sind bunter und im  
Geschmack zarter als  
herkömmlicher Grünkohl.**

## **Faszinierende Züchtungen**

Doch warum Küchenchefs überhaupt auf