

Kohlsprossen

September - März

Kohlsprossen sind ein schmackhaftes Herbst- und Wintergemüse – sie überstehen den Frost und werden durch die Kälte geschmacklich sogar noch besser. Da sie nicht roh verzehrt werden können, müssen sie vorher gedämpft, gedünstet, gegart oder gekocht werden.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Kohlsprossen haben einen hohen Gehalt an Vitamin C, B-Vitaminen, Vitamin K, Folsäure und tragen zur Versorgung mit β -Carotin, der Vorstufe von Vitamin A, bei. Zudem liefern sie die Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Kohlsprossen zeigen im Vergleich zu anderen Gemüsen einen hohen Gehalt an Eiweiß.

Sie zeigen zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen (antioxidativ, anti-karzinogen, antimikrobiell, immun-systemunterstützend).

Lagerung

Kohlsprossen reagieren sehr stark auf Ethylen und werden dadurch schneller welk. Daher dürfen die Kohlsprossen nicht neben Gemüse oder Obst wie Paradeiser, Äpfel oder Zwetschken gelagert werden.

Frische Kohlsprossen sollten nach kurzer Zeit verbraucht werden, damit sie auch nach dem Kochen noch einen Biss haben. Im Gefrierfach können die Kohlsprossen länger haltbar gemacht werden. Davor sollten die Sprossen in heißem Wasser kurz blanchiert werden. Nach dem Auftauen können sie normal gekocht werden. Jedoch ist zu bedenken, dass das Gemüse dann weicher ist als frisch verarbeitetes.

Rezeptvorschläge

Kohlsprossen-Erdäpfel-Püree

- 200 g Kohlsprossen
- 2 mehlig Kartoffeln
- 100 ml Schlagobers
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- ½ Bund Petersilie



Zubereitung:

Kohlsprossen putzen, vierteln sowie die Kartoffeln waschen, schälen, klein würfeln. Beides in Salzwasser weichkochen. Schlagobers, Butter und Gewürze zugeben, ggf. nochmals erwärmen, mit Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Man kann das Püree mit Chilipulver und Zitronensaft verfeinern.

Kohlsprossen-Auflauf

Zutaten:

- 500 g Kohlsprossen
- 200 g Kochschinken
- 200 g Käse (Gouda)
- 2 Becher Crème fraîche
- 2 EL Sauerrahm
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- Butter (für die Form)



Zubereitung:

Kohlsprossen putzen und in Salzwasser kurz bissfest kochen und gut abtropfen lassen. Backrohr auf 175 Grad C° vorheizen.

In einer Schüssel Crème Fraiche und Sauerrahm verrühren, zwei Drittel vom grob geraspelten Käse und den fein geschnittenen Kochschinken hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Auflauf Form mit Butter einfetten. Die Kohlsprossen in die Auflaufform legen und die Käse Mischung darüber gießen. mit restlichem Käse bestreuen und im Backrohr 20 Min. backen.