

# Die besten Grünkohl-Rezepte für Leib und Seele

## Grünkohl und Kartoffeln

**Zutaten (für 4 Portionen):** 400 g Kartoffeln, ½ TL Kurkuma, 2 EL Olivenöl, 60 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 400 g Grünkohl, 2 EL Minzblätter

**Zubereitung:** 1. Kartoffeln und Kurkuma in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Aufkochen. Etwa 15 Minuten köcheln. Abgießen. 2. Olivenöl und Butter in dem Topf erhitzen. Knoblauch und Grünkohl darin anbraten, bis der Kohl zusammenfällt. 3. Die Kartoffeln wieder in den Topf geben und mit der Rückseite eines Löffels leicht zerdrücken. Minze hinzugeben. Alles vermengen.

## Grünkohl und Brokkoli für das Immunsystem



Wirkung: Grünkohl ist eine der vitaminreichsten Gemüsesorten. Das grüne Blattgemüse hat pro 100 Gramm etwa 105 Milligramm Vitamin C. Das Vitamin stärkt unser Immunsystem und schützt uns somit vor Krankheitserregern. Brokkoli ist mit 110 Milligramm pro 100 Gramm ebenfalls eine echte Vitamin C-Bombe. Diese Kombi ist somit besonders während der Erkältungszeit hervorragend geeignet, um die eigenen Abwehrkräfte zu stärken.



## Grünkohl kurbelt den Stoffwechsel an

Wirkung: Grünkohl enthält fast alle B-Vitamine und Kalzium, das in Kombination mit dem darin enthaltenen Vitamin C den Stoffwechsel antreibt. Er wirkt vitalisierend und hilft, die Cholesterin- und Fettkonzentration im Blut zu senken. Zudem versorgt Grünkohl den Körper mit Ballaststoffen, die eine normale Darmfunktion unterstützen.

## Grünkohl-Brokkoli Salat

**Zutaten (für 4 Portionen):** 270 g Grünkohl, 700 g Brokkoli, 2 Birnen, 4 EL Tamari, 2 EL Limettensaft, 4 TL Sesamöl und 4 EL Sesam

**Zubereitung:** 1. Grünkohl grob hacken. Den Stiel vom Brokkoli entfernen und die Röschen in dünne Scheiben schneiden. Die Birnen in sehr dünne Scheiben schneiden. Alternativ eine Reibe verwenden. 2. Grünkohl, Brokkoli und Birne auf den Tellern anrichten. 3. Tamari, Limettensaft, Sesamöl und Sesam vermengen und über den Salat träufeln.

TEXT KERSTIN KROPAC, JULIANE STARKLOFF  
FOTOS INGO BOELTER (7); BAUER MEDIA AUSTRALIA; ADOBE STOCK  
ILLUSTRATIONEN SHUTTERSTOCK

## Spaghetti mit Grünkohl-Walnuss-Pesto

**Zutaten (für 4 Portionen):** 60 g Grünkohl, 30 g frische Petersilie, 80 g geriebener Parmesan, 4 EL Zitronensaft, 2 EL geröstete Walnüsse, 240 ml Olivenöl, 400 g Vollkornspaghetti, Chiliflocken

**Zubereitung:** 1. Grünkohl, Parmesan, Zitronensaft, Walnüsse und Olivenöl pürieren. Abschmecken. 2. Spaghetti kochen. Abgießen. Etwa 4 EL des Nudelwassers aufheben. 3. Die Pasta zurück in den Topf geben und mit dem Pesto vermengen. Das Nudelwasser hinzugeben und verrühren. Mit Chiliflocken garnieren.



## Grünkohl mit rotem Reis fürs Herz

**Wirkung:** Die im Grünkohl enthaltene Folsäure schützt unsere Arterien. Grünkohl senkt den Cholesterinspiegel und somit auch das Risiko für Arteriosklerose und Herzinfarkte. In Kombination mit rotem Reis verstärkt sich diese Wirkung: Denn roter Reis, auch Rotschimmelreis genannt, senkt ebenfalls den Cholesterinspiegel.



## Grünkohl zur Fettverbrennung

**Wirkung:** Mit unter einem Gramm Fett pro 100 Gramm Kohl ist Grünkohl ein fett- und kalorienarmes Gemüse. Durch den hohen Ballaststoffanteil und die enthaltenen Bitterstoffe ist er aber dennoch sättigend. Zusätzlich unterstützt der hohe Eiweißanteil den Muskelaufbau. Grünkohl ist somit ideal, um auch im Winter in Form zubleiben und den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

## Roter Reis und Grünkohl Salat

**Zutaten (für 4 Portionen):** 400 g roter Reis, 480 g Erbsen, 500 g grob gehackte grüne Bohnen, 300 g Grünkohl, 4 EL Olivenöl, 3 TL Senf, 2 EL Weißweinessig, 5 EL Olivenöl, 200 g Feta

**Zubereitung:** 1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. 2. Reis in einem Topf 35 Minuten kochen. Erbsen und grüne Bohnen hinzufügen. Weitere 5 Minuten kochen. Wenn Reis und Gemüse weich sind, abgießen. 3. Grünkohl und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Abschmecken. Auf ein Backblech geben und etwa 10 Minuten rösten. 4. Senf, Essig und Olivenöl mischen. 5. Alles in einer Schüssel vermengen. Den Feta zerkrümeln und darüber streuen.