

Kohl – gebraten und gebacken noch besser!

Tipp von Esther Kern



Federkohl, auch bekannt als Kale, erlebt seit ein paar Jahren einen Boom. Aber auch andere Kohlarten finden wieder vermehrt auf unsere Teller. Was dabei augenfällig ist: Kohl wird nicht mehr zwingend verkocht, bis er fast breiartige Konsistenz hat, so wie man das früher oft machte. Kohl eignet sich durchaus auch für heisses Anbraten oder sogar Rösten im Ofen. So kann man etwa Blumenkohl ganz mit einer Marinade in Alufolie einpacken und im Ofen backen, am Schluss auspacken, mit Öl bepinseln und bräunen. Auch Winterkohlsorten, wie etwa Rosen- oder Federkohl, vertragen gut Hitze und Röstaromen. Den Rosenkohl etwa kann man vierteln und in heissem Öl anbraten. Nach Belieben würzen, sei es mit Salz und Pfeffer oder auch mit etwas Chilliflocken. Auch der trendige Kale, also der Federkohl, lässt sich auf diese Art zubereiten. Was sich auch lohnt, sind Kalechips: Blattrippe entfernen, die Blätter in Stücke schneiden, mit Öl und Salz marinieren und im Ofen bei 180 Grad knusprig backen. Kleiner Tipp: Die Blattrippe vom Federkohl ist ein wunderbares Gemüse – man kann sie eingepackt gut ein paar Tage im Kühlschrank lagern. Für die Zubereitung einfach fein schneiden, dann beispielsweise blanchieren, in etwas Olivenöl schwenken und abschmecken.