



ADVENTKALENDER DES TIROLER BILDUNGSFORUMS - VEREIN FÜR KULTUR UND BILDUNG

7. Dezember 2020

König Kohl

„Im Winter, wenn die Felder und Gärten so gut wie abgeerntet sind, hat König Kohl als Letzter im Beet das Sagen. Er trotzt den kalten Temperaturen und punktet zudem mit extra vielen Vitalstoffen. Darum ist Kohl eigentlich viel zu schade, um ihn im Eintopf verschwinden zu lassen.“¹

¹ Möller, Hildegard (2015): Kohl. Rezepte mit dem Kultgemüse. Kosmos Verlag

Nicht erst seit dem in der Gemüsegartenszene erstarkten Interesse am Garteln im Winter wachsen in meinem Garten mehrere Kohlsorten. Doch es bedarf einiger Kreativität, dieses Power-Food auch meiner Familie schmackhaft zu machen... Da kam mir das Rezeptbuch von Hildegard Möller sehr gelegen und ich möchte Euch drei meiner Lieblingsrezepte zur Inspiration weitergeben:

- Aus dem Ofen: [Grünkohl-Quiche mit Feta](#)
- Für die schnelle Küche: [Sprossenkohlrisotto mit Haselnüssen und Salbei](#)
- Oder darfs ein Smoothie sein? [Rotkraut-Smoothie mit Mango und Orange](#)

Viel Freude in der kreativen Winterküche wünscht
Petra Obojes-Signitzer, Servicestelle Gemeinschaftsgärten