



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

Indischer Kohl mit Erbsen

Ich liebe Kohl. Jede Art von Kohl. Und auch in jeder Form.

Die meisten wissen, dass ich viel Werbung für Essen mit der Saison mache. Das macht für unser Klima Sinn. Tomaten und Erdbeeren im Winter sind einfach Quatsch. Sie kommen aus dem Gewächshaus – oder schlimmer noch eingeflogen. Und sie schmecken auch so. Meistens fad und uninteressant. Ein Rosenkohl frisch vom Feld, der bereits den ersten Frost abgekriegt hat, ist köstlich, frisch, hat ne tolle Klima-Bilanz und, weil saisonal und lokal, spart auch noch Geld, weil günstig.

Meistens sind die Menschen durchaus willig, dann aber so leicht überfordert, was man mit dem Kohl denn so anstellen soll. Schaut euch auf der Webseite um – ich biete viele schöne Kohlrezepte an. Dieses Rezept ist ursprünglich für Spitzkohl gedacht. Aber es funktioniert ganz wundervoll mit jeder Blattkohl-Sorte. Also Grünkohl, Chinakohl, Weißkohl, sogar Rotkohl... Ihr müsst nur die Brat-Zeiten anpassen. Weißkohl ist einfach etwas dicker in der Blattstruktur als Spitzkohl. Hingegen Chinakohl ist zarter.

Wenn ihr unterschiedliche Kohlsorten nehmt, könnt ihr eigentlich rund um das Jahr dieses Rezept machen.



Aktuell bekommt ihr etwas kräftige, gelagerte Weiß- und Rotkohlköpfe. Oder auch Grünkohl oder Cavolo Nero. Ab April geht es dann schon los mit frischen Sorten. Im Sommer gibt es nahezu alles.

Im Rezept nehme ich TK Erbsen. Zu einem esse ich die wirklich gern. Zum anderen gehört das bei uns zu Hause zu den „haben wir immer da“ Vorräten. Aber auch hier dürft ihr gerne einfach variieren. Ich habe das Rezept neulich mit Rotkohl und Kichererbsen gemacht. Klappt prima. Chinakohl und Edamame? Weißkohl und dicke weiße Bohnen? Einfach was ihr gerade da habt. Die Hülsenfrüchte gehen als Protein-Lieferant mit in das Rezept. Ihr könntet also auch gerne statt Hülsenfrüchten Tofu, Tempeh oder auch Nüsse verwenden.



Das Rezept geht zurück auf ein Kochbuch. Ich sammel ja Kochbücher. Und eines meiner Lieblingsbücher aus dem letzten Jahr ist von einer Inderin, die traditionelle, indische Küche modern interpretiert. Weniger fett, weniger „soßig“. Traf genau meinen Geschmack. Wie immer lese ich Rezepte, koche sie dann einmal nach. Und dann mache ich genau das, was ich euch immer empfehle: ich nehme das Rezept als grobe Richtlinie und wandel ab. Was ihr hier einhalten solltet sind grob die Mengen-Angaben im Verhältnis zu den Gewürzen. Und eben die Gewürz-Mischung.





Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

Ich persönlich esse wenig Kohlenhydrate und verzichte auf Reis. Aber Reis passt gut dazu. Genauskönnt ihr das über Pasta geben (klingt verrückt, schmeckt lecker) oder zu Brot essen (Naan oder Roti wäre traditionell Indisch).

Spitzkohl mit Erbsen c. 4 Portionen

1 mittelgroßer Kopf Spitzkohl
4 Zwiebeln
2 Stern Anis
1 TL Chiliflocken
½ Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Schwarzkümmelsamen
1 TL Kurkuma
5 Knoblauchzehen
200g TK Erbsen
100ml kochendes Wasser
Salz

1. Den Kohl fein hobeln oder sehr fein in Streifen schneiden. Das macht Sinn, weil ihr den Kohl bratet, nicht kocht. Wenn er sehr dick geschnitten ist, dauert es einfach länger ihn zu garen.
2. Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen/Halbringe schneiden.
3. Kohl, Zwiebeln und Sternanis in einer tiefen Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze jetzt anrösten. Immer wieder rühren und wenden. Ihr wollt eine schöne, leichte Bräune erzielen.
4. Alle weiteren Gewürze hinzufügen. Die Knoblauchzehen reiben und hinzufügen. Leicht weiterrösten.
5. Der Kohl sollte schön geröstet sein, aber noch Biss haben. Jetzt die TK Erbsen und das Wasser dazu. Kurz den Deckel drauf und 5 Minuten dämpfen. Dann Deckel wieder runter und ausdampfen lassen.
6. Mit Salz abschmecken.

