

## **Kohl – wärmt Herz und Magen**

Uih, was pustet uns der Wind um die Nase! Zeit es sich zuhause gemütlich zu machen und die Kohlzeit einzuläuten. Was wärmt mehr den Magen und das Herz als ein schön dampfender Teller mit saisonalem Gemüse drauf. Lecker!

Kohl hat seine Hauptsaison immer noch im Winter. Obwohl es das ganze Jahr über ein Angebot von verschiedenen Kohlsorten in Deutschland gibt. Neben Rot-, Rosen- und Weißkohl freut sich der Wirsingkohl besonderer Beliebtheit. Mit seinen hell- bis dunkelgrünen, auffallend gekräuselten Blättern, sieht er sehr dekorativ aus. Die Blätter lassen sich wunderbar leicht biegen und eignen sich hervorragend für Kohlrouladen. Die größten Anbaugebiete für Wirsing finden sich im Rheinland und Schleswig-Holstein. Somit wächst das Gemüse direkt vor den Toren Hamburgs. Er wird den ganzen Winter über geerntet und eignet sich sogar für die Lagerung.

Beim Wirsingkohl haben wir einen guten Lieferanten an Vitaminen und Mineralstoffen. Neben Weißkohl und Sauerkraut kann Wirsing die Krebsprophylaxe (Magen, Darm) und die Stärkung des Immunsystems fördern. Darüber hinaus regulieren die Kohlarten den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel.

Na, schon lange keinen Kohl mehr auf dem Teller gehabt? Dann probieren Sie doch unser beigefügtes Rezept einmal aus. Wir sagen viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

*Ihre Alsterdorfer Ernährungsberaterinnen*

### **Wirsing mit Räuchertofu**

#### **Zutaten:**

1 kleiner Kopf Wirsing (ca. 600g)  
3 große Kartoffeln  
etwas Olivenöl  
50g Parmesan oder anderen geriebener Käse  
100ml Gemüsebrühe  
etwas Sojasauce  
200g Räuchertofu  
50ml Milch

#### **Zubereitung:**

1. Den Wirsing putzen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden.
2. Kartoffeln schälen und fein würfen.
3. Kartoffeln in Olivenöl anbraten und den Wirsing dazugeben.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einen Schuss Sojasauce dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit den Tofu würfeln und mit der Milch zu dem Gemüse geben.
6. Zusammen weitere 5 Minuten schmoren.

7. Den Käse unterziehen und bei geschlossenem Deckel noch weitere 3-5 Minuten ziehen lassen.

Quelle: Genussküche fürs Herz, Bopp/Handt/Reiner-Leiß, aethera Verlag