

Bio-Proseccokohl: Das saisonale Superfood

Proseccokohl, auch bekannt unter den Namen Schwarzkohl, toskanischer Kohl, Palmkohl, Urkohl oder Kale, wurde bereits im alten Rom als beliebte Kohlsorte angebaut und zubereitet. Er gilt als Stammvater vieler Blattkohlsorten wie Wirsing und Rosenkohl und ist eng mit dem Grünkohl verwandt. Seine großen, dunkelgrünen bis bläulichen Palmblätter haben einen typischen, aber milden Kohlgeschmack, der im Vergleich zum Grünkohl deutlich süßer und leicht nussig schmeckt.



Erste Wahl... Regional

Diese Woche erhalten Sie frischen Proseccokohl direkt aus der Region, geliefert von unserem regionalen Landwirt Werner Mohr aus Hausen bei Würzburg. Dank der kurzen Transportwege können wir Ihnen Gemüse in bester Qualität anbieten und gleichzeitig den CO₂-Ausstoß verringern.

Schwarzkohl Grundrezept

Zuerst den Kohl gründlich waschen. Die Blätter vom Stiel entfernen, nur die kleinen, zarten, innen liegenden Blätter können im Ganzen verwendet werden. Den Kohl in feine Streifen schneiden.

Eine Zwiebel in Würfel schneiden und mit etwas Butter glasig andünsten. Den Kohl dazugeben und dünsten, bis er etwas Farbe bekommt. Wenn er zu lange brät, wird er bitter. Schließlich mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 bis 10 Minuten dünsten lassen.



Proseccokohl-Pesto mit Zitrone

Zutaten:

300 g Proseccokohl
55 g Parmesan, in großen Stücken
50 g Walnusskerne
1 Zehe Knoblauch
Olivenöl
Saft einer 1/2 Zitrone
Chiliflocken
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Proseccokohl waschen, Blattrippen entfernen und in reichlich Salzwasser 10-15 Minuten weich kochen. In ein Sieb abgießen, kurz abkühlen lassen und zusammen mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab oder Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Unser Tipp

Zu Proseccokohl-Pesto passen am besten Spaghetti oder Tagliatelle aus Vollkornmehl.



Wie lange kann man Proseccokohl lagern?

Im Gemüsefach hält sich Schwarzkohl einige Tage.

Dazu sollte er noch nicht gewaschen und geputzt werden.

Wer den Kohl länger haltbar machen möchte, kann die Blätter kurz blanchieren und danach einfrieren.

Eine Portion Proseccokohl deckt schon den Tagesbedarf an Vitamin C

Kohlgemüse enthält von Natur aus sehr viel Vitamin C, viel mehr als Zitrusfrüchte. Auch gekocht behalten die Kohlgemüse ihren hohen Anteil, denn durch das Erhitzen wird die Vorstufe Ascorbigen zu Vitamin C (Ascorbinsäure) umgewandelt. Vitamin C trägt zu einer einwandfreien Funktion des Nervensystems und des Immunsystems bei.