

Chinakohl

September - Februar

Nomen est Omen: Der Chinakohl stammt tatsächlich ursprünglich aus China, wo man das knackige Gemüse schon seit dem 5. Jahrhundert kennt. Trotz des deutschen Namens ist der vermutlich aus einer Kreuzung von Speiserübe und Pak Choi (einer asiatischen Kohllart) entstandene Chinakohl botanisch mit unserem Kohl übrigens nur sehr entfernt verwandt. Auch Kohlmuffel können sich für Chinakohl erwärmen, denn die großen, zarten und strunkfreien Blätter schmecken kaum kohllartig, sondern eher dezent und angenehm frisch.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Kaum Kalorien und fast kein Fett - Chinakohl bleibt auch für Figurbewusste ein Genuss ohne Reue! Dafür ist das Gemüse umso reicher an Vitamin C: 100 g bringen es auf rund 25 mg. Das entspricht etwa einem Viertel der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Tagesmenge von 100 mg Vitamin C. Nennenswert ist außerdem der Gehalt an Folsäure sowie an Senfölen, die den Chinakohl besonders gut verdaulich machen und für seinen typischen Geschmack sorgen. Er powert das Immunsystem, schützt Magen und Darm und tut der Verdauung gut.

Lagerung

Richtig gelagert kann Chinakohl im Kühlschrank mindestens eine Woche und im Keller sogar mehrere Wochen aufbewahrt werden.

Die Aufbewahrung im Kühlschrank ist am gebräuchlichsten und am unkompliziertesten. Allerdings sind auch hier ein paar Dinge zu beachten:

- ☑ Lagern Sie Ihren Chinakohl im Kühlschrank stets ungewaschen!
- ☑ Untersuchen Sie ihn auf Nacktschnecken und anderes Getier, bevor Sie ihn in den Kühlschrank legen.
- ☑ Wickeln Sie ihn in Frischhaltefolie ein.
- ☑ Bewahren Sie Ihren Chinakohl im Gemüsefach auf.

Chinakohl kann auch eingefroren werden. Dazu schneiden Sie ihn in Streifen und reinigen ihn gründlich unter fließendem Wasser. Nun können Sie ihn entweder blanchieren oder braten oder einfach roh einfrieren. Achten Sie darauf, dass das Gefäß, in dem Sie Ihren Chinakohl einfrieren, fest geschlossen ist.

Alternativ kann Chinakohl auch an einem kühlen, trockenen Ort im Keller gelagert werden. Dazu schlagen Sie jeden Chinakohl einzeln in Zeitungspapier ein und legen ihn z.B. in eine Kiste.

Rezeptvorschlag

Kalter Chinakohl auf Szechuan-Art

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chinakohl (1 kl. Kopf)
10 Stück Szechuan-Pfefferkörner
3 Stück Getrocknete Chilischoten
1 Stück (1 cm) Ingwer
4 EL Honig
250 ml Wasser
80 ml Chin. Reisessig
8 EL Pflanzenöl
1 KL Sesamöl
Salz



Zubereitung:

Den gut gewaschenen Chinakohl der Quere und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, kräftig salzen und 1-2 Stunden stehen lassen. Inzwischen die Chilischoten halbieren, entkernen und ebenso wie den Ingwer in feine Streifen schneiden. Den Honig mit lauwarmem Wasser und Essig vermischen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Chilistreifen und Szechuan-Pfefferkörner darin braten, bis sie beginnen dunkel zu werden. Ingwer zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Dann die Honig-Wasser-Essigmischung zugießen und einmal kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und anschließend gut überkühlen lassen. Die Chinakohlstreifen gut auspressen und wieder in die Schüssel geben. Die Marinade darüber gießen, gründlich durchmischen und 4-6 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren die Flüssigkeit, die sich dabei abgesetzt hat, abgießen und nochmals durchmischen. Mit etwas Sesamöl beträufeln und servieren.