

Liebe Köch*innen,

Spitzkohl ist die zarte, leichte Variante der Weißkohlsorten, er wird auch Butterkohl genannt. Spitzkohl eignet sich wunderbar als Frischkost, als Salat oder als Zwischen-snack für Pause oder Büro.

Die Blätter lassen sich gut einzeln verarbeiten:

- mit Frischkäse bestrichen und eingerollt
- mit Kräuterquark gefüllt und um eine kleine Möhre gewickelt
- mit vegetarischem Aufstrich bestrichen, gemischt mit gerösteten Sonnenblumenkernen
- mit einer Scheibe halbfesten Schnittkäse (Gouda, Fontal, Butterkäse) belegt und mit gehackten Nüssen eingerollt
- auch auf's Pausensandwich verstecke ich gerne kleingeschnittene Spitzkohlblätter

Guten Appetit wünscht Jutta Baumann

Zutaten

- 1 Spitzkohl
- 500g Möhren
- Salz
- 50 g Butter
- Rohrohrzucker
- Pfeffer
- 1 TL Zitronenschale gerieben

Zubereitung:

Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen, in grobe Streifen schneiden. Möhren in mundgerechte Würfel schneiden. Nacheinander Möhren (5 Min.) und Spitzkohl (3 Min.) in kochendem Salzwasser garen. Abschrecken, gut abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren Butter mit 5 EL Garwasser erhitzen und das Gemüse darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker und Zitronenschale abschmecken.

