



# Grünkohl

– köstlicher Kraftprotz

*Nach dem ersten Frost schmeckt das gesunde Gemüse erst richtig gut und dann heißt es: Zugreifen!*

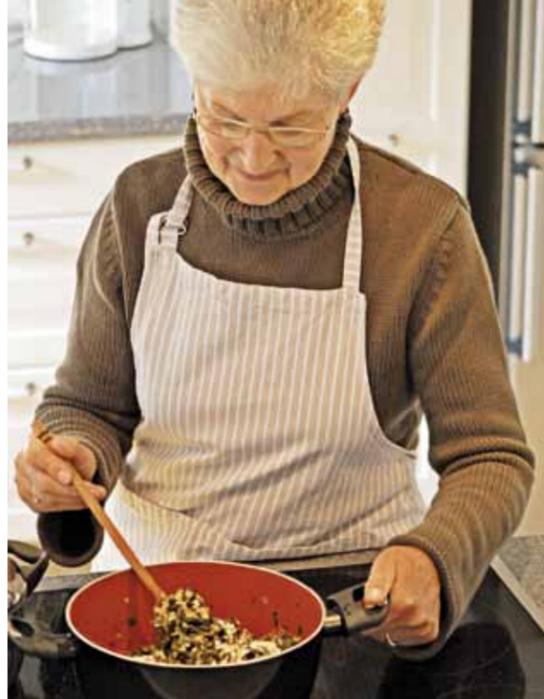
**D**ieses Wintergemüse hat viele Liebhaber: der Grünkohl. Frisch gepflückt gibt es ihn auf den Wochenmärkten von September bis März. Am besten schmeckt er allerdings zwischen Dezember und Februar, nach dem ersten Frost. Dadurch wird ein Teil Kohlstärke in Zucker umgewandelt und der Grünkohl erhält seinen typischen Geschmack. Bereits küchenfertig gerupfter Kohl wird auch in Beuteln angeboten. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt er bis zu zwei Tage frisch, außerdem kann man ihn sehr gut eingefrieren.

## Da steckt allerhand drin

Der krause Kohl ist unglaublich gesund und in puncto Carotinoide der absolute Spitzenreiter aller Gemüsesorten. Diese natürlichen Farbstoffe wirken krebsvorbeugend und können in unserem Körper zum Teil in Vitamin A umgewandelt werden. Außerdem ist Grünkohl reich an Vitamin C. Aufgrund seines hohen Gehaltes an Vitamin K sowie Omega-3-Fettsäuren hat er eine entzündungshemmende Wirkung. Damit alle Inhaltsstoffe enthalten bleiben, den Kohl nicht zu lange kochen lassen.

## Tradition in Deutschland: Grünkohl und Pinkel

Für 4 Personen von 1 kg Grünkohl die Blätter von den Stielen zupfen, putzen und in reichlich Salzwasser 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. In einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Grünkohl gründlich ausdrücken und grob hacken. 250 g Zwiebeln pellen, fein würfeln und in 4 EL heißem Schweineschmalz in einem großen, breiten Topf bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Grünkohl, 300 ml Gemüsebrühe und 2 EL Haferflocken hinzugeben, einmal kräftig umrühren. Den Grünkohl zugedeckt 1 1/2 Stunden schmoren lassen. 30 Minuten vor Garzeitende 4 Mettenden hinzugeben, darin gar ziehen lassen. Den Grünkohl mit Salz, Pfeffer und 1–2 TL Zucker abschmecken. ♦



Ein frischer Grünkohlkopf sollte schön knackig grün aussehen. Sind die Blätter braun, ist er alt. Sehen die Blätter gefroren aus, macht das nichts. Gelbe und welke Ansätze an den Blättern deuten auf eine lange Lagerung hin.



Köstlich: Grünkohl mit Pinkel und karamellisierten Kartoffeln.

## Kartoffel-Tipp

800 g kleine Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Pellen und in 2 EL Schweineschmalz und 2 EL Zucker bei starker Hitze unter Wenden goldgelb karamellisieren.



Text: Sabine von Kienlin • Fotos: Yvonne Vahland (2); Getty Images (1)



# Lust auf Backen?

Dann ist der Dr. Oetker Back-Club genau das Richtige für Sie! Das abwechslungsreiche Club-Magazin „Gugelhupf“ erscheint exklusiv für Club-Mitglieder sechs Mal im Jahr und enthält extra für den Club entwickelte pfiffige und leckere Rezepte aller Schwierigkeitsgrade.

## Ihre Vorteile:

- 6 x Club-Magazin „Gugelhupf“ pro Jahr
- Willkommensgeschenk
- Gratisproben
- kostenlose Back-Hotline
- kostenlose Back-Seminare
- Geburtstagspost für kleine Bäcker

Nur  
14,90 Euro\*  
Clubbeitrag  
im Jahr



Club-Magazin für Mitglieder (Beispiel)

\* Preis inkl. MwSt. und Versandkosten

Dr. Oetker

Lust auf Backen!



Es war jemand schneller als Sie und hat bereits den Beileger entfernt? Kein Problem! Alle Informationen über eine Mitgliedschaft im Dr. Oetker Back-Club erhalten Sie kostenfrei an der Service-Hotline 0800 / 70 10 300 oder auf [oetker.de/back-club](http://oetker.de/back-club)

## Winter-Blüten-Torte

(Beileger Titelbild)  
etwa 12 Stück (etwas Übung erforderlich)  
bis 40 Min. ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

**Für die Springform (Ø 18 cm):**  
etwas Fett, Backpapier  
**Biskuitteig:** 25 g Butter, 2 Eier (Größe M), 2 EL heißes Wasser, 80 g Zucker, 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker, 90 g Weizenmehl, 1 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin  
**Zum Bestreichen:** 2 EL Kirschkonfitüre  
**Füllung:** 1 Pck. Dr. Oetker Galetta Cremepudding-Pulver Schokolade, 200 ml kalte Milch, 150 ml kalter Eierlikör  
**Außerdem:** 300 g kalte Schlagsahne, 1 Btl. Dr. Oetker Gelatine fix (15 g), 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker, 50 g Dr. Oetker Kuvertüre Weiß, 1 Pck. Dr. Oetker Feine Dekorblüten

**1. Vorbereiten:** Butter in einem kleinen Topf zerlassen und abkühlen lassen. Boden der Springform fetten und mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.  
**Ober-/Unterhitze: etwa 180°C**  
**Heißluft: etwa 160°C**

**2. Biskuitteig:** Eier mit heißem Wasser in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe 1 Min. schaumig schlagen. Mit Vanillin-Zucker gemischten Zucker unter Rühren in 1 Min. einstreuen und die Masse weitere 2 Min. schlagen. Mehl mit Backin mischen und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Butter

kurz unterrühren. Den Teig in der Springform glatt streichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

**Einschub: unteres Drittel**  
**Backzeit: etwa 30 Min.**

Springformrand lösen und entfernen, Boden auf einen mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen, Springformboden entfernen und Gebäck erkalten lassen.

**3. Boden einmal waagrecht so durchschneiden, dass der obere Boden doppelt so dick wie der untere ist. Aus dem dickeren Boden einen Kreis heraus schneiden, so dass ein etwa 1 cm breiter Gebäckrand übrig ist. Den unteren Boden mit Kirschkonfitüre bestreichen und den Gebäckrand aufsetzen.**

**4. Füllung:** Galetta nach Packungsanleitung, aber mit Milch und Eierlikör, aufschlagen. Pudding innerhalb des Gebäckrandes verstreichen und den dickeren Boden mittig daraufsetzen.

**5. Verzieren:** Sahne mit Gelatine fix und Vanillin-Zucker nach Packungsanleitung steif schlagen. Die Torte damit einstreichen. Von der Kuvertüre mit einem Messer oder einem Sparschäler Locken abschaben und auf der Torte verteilen. Torte mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Torte vor dem Servieren mit den Dekorblüten verzieren.