

Informationen zur Sendung vom 21.11.2025

Zweierlei aus Schwarzkohl

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

Schwarzkohlchips

1 kg Schwarzkohl
50 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Sauer eingelegte Schwarzkohlrисpen

Schwarzkohlrисpen von 1kg Schwarzkohl
50 ml Apfelessig
1 TL Salz
1 bis 2 Lorbeerblätter
½ TL Senfsaat
1 bis 2 Dillzweige
1 Chilischote
½ TL Senfkörner
3 Pimentkörner
1 EL Zucker

Zubereitung

Den Schwarzkohl waschen und die einzelnen Blätter mit einem Tuch trocken tupfen. Aus jedem Blatt die Rispe bis oben hin herausschneiden und zur Seite legen.

Den Schwarzkohl dünn mit Öl einpinseln, dann salzen und pfeffern. Das Gemüse nebeneinander auf ein Blech legen und circa 15 Minuten bei 160 Grad Umluft auf mittlerem Einschub im Backofen rösten. Die einzelnen Exemplare zwischendurch ein- oder zweimal vorsichtig wenden. Die gerösteten Blätter auf Küchentrepp ausbreiten und zur Seite stellen.

Die herausgetrennten Rispen in halbzentimetergroße Stückchen schneiden. Das Salz mit dem kalten Wasser verrühren, die Schwarzkohlstückchen hineingeben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Vor der Weiterbearbeitung das Gemüse abspülen und auf einem Küchentuch ausbreiten. Das Wasser mit Essig und Zucker verrühren und mit den restlichen Gewürzen und den Dillzweigen verfeinern. Alles aufkochen, den Schwarzkohl zugeben und circa zehn Minuten blanchieren. Das Gemüse und den heißen Sud in ein oder zwei saubere Gläser füllen und mit einem Twist-Off-Deckel verschließen. Die Gläser für einige Minuten auf den Kopf stellen. Mindestens eine Woche ziehen lassen. Ansonsten kühl und dunkel aufbewahren.

Anrichten

Die Schwarzkohlchips als gesunden Gemüsesnack und Alternative zu Kartoffelchips reichen. Auch lecker, wenn man diese Zubereitung als knuspriges Topping über ein Kohlgericht, Kartoffelpüree oder über eine Cremesuppe streut.

Eingelegter Schwarzkohl schmeckt als Beigabe zum Abendbrot, ist aber auch als Grillbeigabe oder auf einem Salatbüfett prima.

Informationen zur Sendung vom 21.11.2025

Zweierlei aus Schwarzkohl

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

1 kg Schwarzkohl zu 4,99 Euro; 50 ml Olivenöl zu 0,50 Euro; 50 ml Apfelessig zu 0,30 Euro; Gewürze und Kräuter pauschal 0,50 Euro.

Schwarzkohl-Chips pro Portion: 0,78 Euro

Ein 330ml-Glas eingelegte Schwarzkohlrispen: 3,14 Euro

Schwarzkohl

Der italienische Schwarzkohl – auch Nero di Toscana genannt – wird vorwiegend in dieser Gegend angebaut. Im Unterschied zu hiesigen Kohlsorten verträgt er keinen Frost und wächst da, wo es wärmer ist. Er wurde im 18. Jahrhundert aus anderen Wildkohllarten, die im Mittelmeerraum wuchsen, gezüchtet und zeichnet sich durch eine hohe Anzahl an gesunden Nährstoffen aus. Schwarzkohl enthält reichlich Vitamin C, Mineralstoffe und Antioxidantien. In Italien wird er zu einem Eintopf verarbeitet, der sich Ribollita nennt. Schwarzkohl heißt auch Palmkohl, weil seine Blätter wie bei einer Palme unten aus dem Strunk wachsen. Das Gemüse gibt es im gutsortierten Lebensmittelhandel oder auf dem Wochenmarkt. Wer keinen Schwarzkohl bekommt, kann auch Grünkohl zu Chips rösten und die Rispen einlegen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!