

Pressemappe: Rheinischer Landwirtschafts-Verband e.V.

09.11.2023 | 00:02:00 | ID: 37970 | Ressort: [Ernährung](#) | [Obst & Gemüse](#)

Es ist Rotkohl-Zeit!

Bonn (agrar-PR) - *Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken. Viele Verbraucher essen jetzt gerne wieder deftige Gerichte. Und so kommt jetzt auch wieder vermehrt Rotkohl auf den Tisch. Darauf weist der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer (Bonn) hin.*

Der Verzehr von Rotkohl ist in den Monaten November bis Januar am größten. Denn das Gemüse ist besonders beliebt als Beilage zu Gans, Wild und Schmorbraten. Aber auch zum Rheinischen Sauerbraten, zur Rinderroulade oder zu einer frischen Bratwurst schmeckt das Kohlgemüse hervorragend. Vegetarier mögen ebenfalls gerne Rotkohl. Denn auch als Rohkostsalat, im Strudel oder in einem Auflauf gibt das Gemüse eine gute Figur ab.

Rotkohl kann als Kopf über längere Zeit bei niedrigen Temperaturen gelagert werden. Ist der Kopf angeschnitten, sollte die Schnittfläche mit Frischhaltefolie abgedeckt werden. Vor der Zubereitung brauchen nur die äußeren Blätter und der Strunk entfernt werden. Anschließend kann der Kopf in feine Streifen geschnitten werden.

Gerade für die Verwendung als klassische Gemüsebeilage zu Schmorgerichten empfiehlt es sich, direkt einen großen Kopf Rotkohl zu verarbeiten. Dies bedeutet zwar etwas Arbeit, die sich aber lohnt. Denn der zubereitete Rotkohl kann portionsweise eingefroren oder eingekocht werden, sodass gleich für mehrere weitere Mahlzeiten vorgesorgt wird.

Der in feine Streifen geschnittene Rotkohl wird zusammen mit etwas Fett, säuerlichen Äpfeln, Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Nelken, Zucker, Lorbeerblatt und Essig in einem großen Topf aufgesetzt. Zusätzlich verwenden viele Köche weitere Zutaten, die dem Rotkohl eine „persönliche Note“ geben. Hierzu können Fruchtsäfte, Gelees, Zimt, Rotwein, Apfelkraut oder andere Zutaten zählen.

Rotkohl ist nicht nur sehr lecker, sondern auch gesund. Denn das Kohlgemüse enthält viel Vitamin C, das erst durch das Erhitzen verfügbar wird. Darüber hinaus sind auch Vitamin K, Kalium und Magnesium enthalten.

Pressekontakt

Frau Simone Kühnreich

Telefon: 0228 / 52006-119 E-Mail: simone.kuehnreich@rlv.de



[Rheinischer Landwirtschafts-Verband e.V.](#)

Rochusstraße 18 53123 Bonn Deutschland

Telefon: +49 0228 52006-119 Fax: +49 0228 52006-560

E-Mail: info@rlv.de Web: www.rlv.de >>> [Pressefach](#)