

Warenkunde – Chinakohl

Asiatische Kohlsorten wie Chinakohl sind auch in Deutschland sehr beliebt. Sie eignen sich hervorragend für Suppen, schnelle Wok- und Pfannengerichte und Salate. Chinakohl hat eine zylindrische Form, hellgelbe bis hellgrüne Blätter mit breiten, weißen Blattrippen. Chinakohl ist zart in seiner Beschaffenheit und fein im Geschmack.

FEINRIPP AUS FERNOST

Chinakohl ist ein entfernter Verwandter der anderen Kohlsorten. Bereits seit dem 5. Jahrhundert wird der Kohl im Norden Chinas angebaut. Erst im 20. Jahrhundert kam der Chinakohl mit chinesischen Auswanderern nach Amerika und Europa. Der Feinkohl ist ganzjährig erhältlich und verträgt Frost. Chinakohl ist leicht bekömmlich und eine gute Alternative für alle, die mit unseren heimischen Sorten Probleme haben. Zudem hat er mit 12 kcal/100g extrem wenig Kalorien. Wie seine Verwandten hat auch Chinakohl viele, gesunde Nährstoffe. Es stecken vor allem Vitamin C und K, Kalium, Calcium und Folsäure im Kohl. Hochwertige Aminosäuren und Senfglykoside sind im Chinakohl in einer gesundheitsfördernden Kombination vorhanden, wie sie kaum in einem anderen Gemüse zu finden sind.

EINKAUF UND LAGERUNG

Beim Kauf darauf achten, dass die Blätter knackig und frisch sind und keine dunklen Flecken haben. Chinakohl soll sich fest anfühlen. Blättriger Kohl ist grundsätzlich nicht so lange lagerfähig wie feste Sorten. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist der Kohl ca. zwei Tage haltbar; kurz blanchiert im Gefrierfach ungefähr vier Monate.

VORBEREITUNG

- Die äußeren Blätter entfernen.
- Die Blätter zerteilen und ggf. in Streifen schneiden.
- Chinakohl in kaltem Salzwasser waschen.

GARZEITEN

- Klein geschnittener Chinakohl: kochen/sautieren/pfannenbraten 5-7 Minuten, dämpfen 5-10 Minuten.
- Kohlblätter gefüllt: köcheln 25-45 Minuten, dämpfen 20-40 Minuten

Tipps: Beim Chinakohl brauchen nur die äußeren Blätter entfernt werden. Die Blattrippen können aufgrund ihrer zarten Beschaffenheit mit verarbeitet werden. Es entsteht also kaum Abfall. Beim Dünsten erst die dicken Rippen dünsten, die feinen Blätter zum Schluss zugeben.