



NestTipp 30

„Grünkohl“

Ein deftiger Grünkohleintopf gehört zur Herbst- und Winterzeit. Aber auch ein Pesto aus rohem Grünkohl ist richtig lecker. Und wenn man seinen Smoothie um etwas Grünkohl ergänzt, freut sich der Körper, denn Grünkohl hat roh einen hohen Vitamin C-Gehalt, der am besten mit einem Schuss Öl aufgenommen wird.

Bevor ich euch die Rezepte vorstelle, möchte ich in dem Zusammenhang noch ein Thema ansprechen. Es geht um Palmöl. Jetzt fragt ihr euch bestimmt, warum ich dies im Zusammenhang mit Grünkohl anspreche. Grünkohl ist nicht das Problem, aber Gemüsebrühe enthält oft Palmöl. Und nicht nur da, eigentlich ein Großteil der verarbeiteten Lebensmittel. Palmöl ist für die Industrie aufgrund seiner Eigenschaften interessant und auch günstig.

Palmöl ist von Süßigkeiten über Fertigprodukte, Reinigungsmittel bis hin zur Kosmetik und Zahncremes überall enthalten. Oft auch in Brot und Brötchen, die wir so gut wie jeden Morgen beim Bäcker kaufen. Es ist mittlerweile schwer, Produkte ohne Palmöl zu finden, aber möglich. Daher achte ich gezielt darauf es zu vermeiden. Trotzdem gibt es Produkte, für die ich noch keine Alternative gefunden habe oder auch mal schwach werde.

Natürlich kann man Gemüsebrühe selbst vorbereiten. Rezepte gibt es online genügend. Doch wie so oft, muss es manchmal auch schnell gehen und die fertigen Gemüsebrühen sind dann eine würzige Alternative. Leider gibt es auch Hersteller, die der Brühe Milchzucker hinzufügen. Daher sollte man gut auf die Zutatenliste schauen. Viele günstige Gemüsebrühen enthalten aber auch Palmöl.

Doch was ist nun so schlimm an Palmöl und warum erwähne ich es? Mit der Thematik „Palmöl“ möchte ich euch lediglich etwas sensibilisieren. Für mich bedeutet „vegan Leben“ nicht nur das Weglassen von tierischen Produkten, sondern auch den Versuch, so weit wie möglich über den Tellerrand hinauszuschauen und tierisches, aber in dem Zusammenhang auch menschliches Leid zu vermeiden.

Für Palmöl werden riesige Plantagen im Regenwald legal, aber auch illegal gerodet. Diese Rodungen zerstören den Lebensraum einer einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt. Der Regenwald ist der Lebensraum u.a. von Orang-Utans, die inzwischen vom Aussterben bedroht sind. Auf Flächen, für die Konzessionen an Palmölfirmen vergeben wurden, werden jedes Jahr Orang-Utans getötet. Dabei werden Familien auseinandergerissen, viele Orang-Utan-Kinder werden zu Waisen. Der Bestand ist seit dem frühen 20. Jahrhundert stark geschrumpft.



Alle Orang-Utan-Arten sind als stark gefährdet eingestuft, der Lebensraumverlust stellt hierbei die größte Bedrohung dar. Die Abholzung des Regenwaldes trägt auch intensiv zum Klimawandel bei.

Gemüsebrühen, ohne Palmöl und vegan, gibt es ausreichend. Sie sind allerdings teurer und überwiegend im Bioladen, in der Bio-Ecke im Supermarkt oder Reformhaus zu finden. Gängige Firmen sind „Alnatura“, „Naturata“ und „Cenovis“.

Grünkohleintopf

Was gehört alles in den Grünkohleintopf hinein?

- Grünkohl
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Optional für die Optik eine Möhre
- Gemüsebrühe
- Pfeffer und Salz
- Räuchertofu oder vegane Würstchenalternativen (siehe Bilddatei)

Da jeder einen unterschiedlichen Appetit hat, könnt ihr euch den Eintopf in den Mengen selbst anpassen. Wichtig ist, dass alles zusammen - bis auf die Wurсталternativen - weichgekocht wird. Wer mag, kann das Gericht mit Mehlschwitze abschließend andicken und/oder es mit einem Schuss Leinöl beträufeln.

Räuchertofu gibt es in jedem Supermarkt. Solltet ihr mal Lust haben, im Bioladen nach Wurсталternativen zu stöbern, eignen sich die „Wheaty“ Mini-Weenies gut. Auch die Tofuwürstchen von „Taifun Tofu“. Diese mag ich auch gerne wie früher einfach mal mit Ketchup und Senf und ungesundem Toastbrot. Auch der Supermarkt bietet inzwischen eine ausreichende Auswahl an Würstchenalternativen.

Die „Vegane Fleischerei“ bietet auch die klassischen Pinkel an. Das ist alles Geschmackssache und daher hilft nur probieren. Achtet bitte darauf, dass die Produkte vegan sind. Einige Hersteller verwenden Eiklar und dann sind sie nur vegetarisch. In der Regel haben die Supermärkte einen separaten Kühlbereich für vegane Produkte. Die Würstchen lasse ich am Ende kurz 5 Minuten mit durchziehen.

Am allerbesten schmeckt der Eintopf am nächsten Tag.



Grünkohl-Pesto mit gerösteten Walnüssen

Zutaten

- 100 g Grünkohl (geputzt gewogen)
- 75 g Walnüsse
- 1 Knoblauchzehen (Optional 2 Knoblauchzehen)
- 1 TL Salz
- 110 ml Olivenöl (Wer es flüssiger mag, kann auch mehr nehmen)
- Optional: 2 EL Hefeflocken

Zubereitung

Zunächst die Walnüsse in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Vorsicht, die Nüsse brennen schnell an! Alle Zutaten in einem Mixer!!! gründlich pürieren und evtl. noch abschmecken. Im Originalrezept waren 2 Knoblauchzehen vorgesehen. Das war auch mit den Nudeln sehr lecker. Ich fülle mir aber immer etwas Pesto fürs Brot ab. Am nächsten Morgen sind zwei Knoblauchzehen sehr gut durchgezogen. Das ist mir dann zu viel. Daher nehme ich lieber nur eine.

Ich hatte es schon im NestTipp „Süßkartoffelcurry“ angekündigt. Es hört sich befremdlich an, aber probiert es aus. Ich liebe das Grünkohlcurry.

Grünkohl-Curry:

Zutaten

- 200 g frischer Grünkohl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stück Ingwer ca. 2 cm
- 2 Datteln
- 1 EL Currypulver
- 250 ml Kokosmilch (Achtete auf das Herkunftsland; nicht Thailand, da dort Affen zur Ernte missbraucht werden, siehe NestTipp 22)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 1 EL Sojasauce
- Pfeffer



Zubereitung

Grünkohl verzehrfertig vorbereiten. In einer Pfanne Zwiebeln, Ingwer und Datteln - vorab kleingeschnitten - 1 Minute ohne Öl kräftig anrösten. Dann Currypulver dazugeben und 10 Sekunden anrösten. Den Pfanneninhalt mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und vermengen. Anschließend den Grünkohl dazugeben und sanft köcheln lassen. Nach ca. 5 Minuten 3 EL Saft einer Zitrone dazugeben und gar köcheln lassen. Zum Schluss mit Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.

Es eignet sich Reis dazu.

Laut meinem Kochbuch kann das Rezept auch gut mit Spinat, Wirsing oder Rotkohl abgewandelt werden.



Stand November 2025

Bild 1 und 2: <https://www.wheaty.de/produkte/vegane-wuerste/>

Bild 3 und 4: <https://www.taifun-tofu.de/de/produkte?search=&category=tofu-wuerstchen>

Bild 5: https://vegane-fleischerei.de/products/keine-pinkel?source_campaign=Branding/Grillprodukte&gad_source=1&gad_campaignid=20368559677&qbraid=0AAAAAp3DUT5p-EncywHYh_y0z98gKnsO1&gclid=EA1aIQobChMI5cSb_cn2kAMVeYKDBx0q8A59EAAyASAAEgl0wfd_BwE

Bild 6: <https://www.rewe.de/shop/p/greenforce-mini-wiener-vegan-180g/7783138>