

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

das Blankkraut, auch Rotkohl genannt, gehört zu vielen Festessen dazu, aber es ist so vielseitig verwendbar, dass es schade ist, es nicht öfter zu bereiten.

Die Kopfkohl sorten werden schon seit Jahrtausenden kultiviert und stammen wahrscheinlich aus Kleinasien. Früher waren sie als Vitamin C und Mineralienlieferant für große Bevölkerungsteile überlebenswichtig, noch vor 100 Jahren wurden auf über 40% der Gemüsefläche in Deutschland Kopfkohl, d.h. Weißkraut, Blankkraut oder Wirsing angebaut. Blankkraut enthält sogar noch mehr Vitamine und Mineralien als Weißkraut, dazu kommen noch die supergesunden Pflanzenfarbstoffe.

Mit frischen Grüßen  
Heide Kattner

süß-saures eingelegtes Blankkraut (russisch)

Kohlkopf - je nach Größe Vierteln oder Achtern, mit Sektspießchen anstechen, in große Gläser oder Töpfe legen

200 ml Sonnenblumenöl  
100 ml Apfelessig  
400 ml Wasser  
3 Lorbeerblätter  
½ EL Pfefferkörner oder Piment  
1 EL Zucker  
1 EL Salz

Zusammen aufkochen, über den Kohl gießen, der Kohl muß ganz bedeckt sein, 1-3 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen, dann kühl stellen, nach 1 Woche nach und nach als kalte Beilage servieren

Guten Appetit