

---

## Spitzkohl

---

Spitzkohl ist ein besonders zarter Vertreter der Kohlfamilie. Sein hellgrüner, kegelförmiger Kopf hat feine Blätter und einen mild-süßlichen Geschmack – deutlich sanfter als Weißkohl. Ob roh oder gegart: Spitzkohl ist ein echtes Allround-Talent in der Küche.

### So wird's gelagert:

- Im Ganzen im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich schon ziemlich gut.
- Angeschnittene Köpfe mit der Schnittfläche nach unten in eine Box legen und möglichst bald verbrauchen.
- Vor dem Verpacken gut abkühlen lassen, um Kondenswasser zu vermeiden.



### Ideen für die Küche:

- **Roh als Salat** – fein geschnitten mit Apfel, Möhre und einem Joghurt- oder Vinaigrette-Dressing.
- **Kurz in der Pfanne geschwenkt** – mit Zwiebeln und etwas Kümmel als einfache Gemüsebeilage.
- **Gedünstet** – mit Sahne, Butter oder Brühe für ein mildes Kohlgemüse.
- **In der Suppe** – als feine Einlage in Gemüsesuppen oder asiatischen Nudelsuppen.
- **Im Ofen** – z. B. mit Käse überbacken. ([Link](#))
- **Als Füllung** – z. B. in vegetarischen Rollen oder Wraps.