

Chinakohl

(*Brassica rapa* subsp. *pekinensis*)

Botanik und Geschichte

Chinakohl ist ein Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler und ist, wie der Name schon sagt, ein Kohl und somit verwandt mit vielen anderen wichtigen Gemüsepflanzen, jedoch ist er trotz seines Namens näher mit Rüben als mit Weiß- und Rotkohl verwandt. Chinakohl wurde erstmals in China kultiviert, die ersten Aufzeichnungen über Chinakohl stammen aus dem 15. Jahrhundert. Man geht jedoch davon aus, dass er schon ein Jahrtausend länger in China kultiviert wurde. Sein Ursprung ist unbekannt, man vermutet jedoch, dass Chinakohl aus einer Kreuzung von Speiserüben und Pak Choi hervorgegangen ist. Chinakohl verbreitete sich weltweit im Zuge der chinesischen Diaspora im 19ten und frühen 20ten Jahrhundert und wurde auf allen Erdteilen ein sehr beliebtes Gemüse.

Eine besondere Tradition kommt dem Chinakohl in Korea zu wo er traditionell zu Kimchi verarbeitet wird, einer fermentierten Gemüsemischung aus Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Fischsauce. Die kulturell enorme Bedeutung von Kimchi und somit Chinakohl in der koreanischen Bevölkerung zeigt sich auch dadurch, dass viele Arbeiter bis vor wenigen Jahren im Herbst ein extra Gehalt erhielten, um sich mit den Zutaten für die eigene Produktion von Kimchi einzudecken. Im Zuge der wirtschaftlichen Transformation in Korea ist diese Praxis jedoch weitestgehend verschwunden.

Verfügbarkeit

Chinakohl hat seine Erntesaison zwischen August und Dezember. Er kann jedoch unter richtigen Bedingungen sehr gut gelagert werden und ist damit weit in den Winter hinein verfügbar.

Verwendung

Chinakohl kann sehr vielseitig eingesetzt werden. Die grünen geriffelten Blattspitzen machen sich hervorragend als Salat oder Suppeneinlage. Die weißen und festeren Teile sind zwar auch sehr gut als Rohkost geeignet, entfalten ihr volles Potential aber gedünstet oder scharf angebraten in kurz-frittiertem Pfannengemüse. In Korea ist es äußerst beliebt die ganzen Blätter roh als Wrap für verschiedene Füllungen zu verwenden. Und natürlich ist fermentiertes Chinakohl in Kimchi die Erleuchtung schlechthin für jeden, der Sauerkraut und andere milchsauer vergorene Lebensmittel mag.

Vegane Phó

(nach vietnamesischem Rezept, perfekt für kalte Tage - von Bernadette & Max)

Während unserer Reise durch Vietnam hat uns diese Suppe begleitet. An jeder Ecke, zum Frühstück, Mittag-, Abendessen oder für Zwischendurch. Überall und zu jederzeit gibt es das köstlichste Suppenggericht in unterschiedlichen Variationen. Es geht sehr schnell und macht einfach glücklich! Bei der Gemüseauswahl kann man je nachdem, was man Zuhause hat, variieren. Ein Boost für's Immunsystem und ganz nebenbei eine geschmackliche

- Zutaten:**
- eine große **Zwiebel**, in grobe Stückchen geschnitten
 - **Frühlingszwiebel, Ingwer und Knoblauch**, klein geschnitten
 - **Erdnussöl** oder Sonnenblumenöl
 - **Karotten**, in dünnen runden Scheiben
 - **Sellerie**, in ganz kleinen Würfeln
 - frische **Champignons**, geviertelt
 - **Brokkoli**, in kleinen Röschen
 - **Chinakohl**, den vorderen Teil des Kohls in dünne Streifen geschnitten
 - frische **Sprossen**
 - **Koriandergrün**, gehackt
 - **Zitronen** (oder Limetten), geachtelt
 - frische, rote **Chilischoten**, in dünne, schräg angeschnittene Scheiben
 - **Reisnudeln** (ob dick oder dünn, ganz nach Belieben)
 - **Salz, Muskat & Pfeffer**
 - 1EL **Gemüsebrühe** & 1TL **Soya Sauce**
 - **Tofu**, wahlweise in etwas dickere Scheiben geschnitten.
 - **Erdnüsse**, gehackt

Die Zwiebel mit dem Knoblauch und dem Ingwer in Öl (am besten wäre Erdnussöl, Sonnenblumenöl ist aber auch gut geeignet) scharf anbraten, bereits hier Salz und Pfeffer zufügen.

Karotten, Sellerie, die frischen Champignons und den Brokkoli dazugeben, ebenfalls nochmal unter permanentem Rühren anbraten.

Mit ca. 1-1,5 L Wasser auffüllen. Suppe etwas köcheln lassen (ca. 5-10min. Das Gemüse sollte knackig bleiben). Zuletzt die Tofu-Scheiben hinzufügen. Mit Muskat und Gemüsebrühe abschmecken, 1TL Soya Sauce hinzufügen.

In einem separaten Topf die Reisnudeln kochen - das geht sehr schnell! Sobald die Nudeln fertig sind in zwei große Suppenschüsseln aufteilen, den Chinakohl, die Sprossen und das Koriandergrün ungekocht mit in die Suppenschüsseln geben.

Gemüse-Tofu Suppe auf die Schüsseln verteilen und mit ein bisschen Frühlingszwiebeln, Koriandergrün und den gehackten Erdnüssen garnieren. Zuletzt Zitrone darüber träufeln. Dann mit frischen Chili-Scheibchen genießen!

Tipp: Falls Koriandergrün nicht Deinem Geschmack entspricht, kannst Du es mit Thai-Basilikum ersetzen.