



## Kohlgemüse aus dem Mittelalter

### Zutaten für mindestens 4 Portionen:

1000g Kohl, 250 g Äpfel, 250 g Möhren, Brühe, Kümmel oder Majoran, 1 EL Dickmilch je Portion, etwas Öl, Salz und Pfeffer

**Material** : 1 Schneidebrett, 1 Schneidemesser, 1 Schäler, 1 Gemüsehobel, 1 Topf, 1 Holzlöffel

Den Kohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und hobeln (mittel dicke Scheibe). Die Äpfel ebenfalls schälen und vierteln. Die viertel in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und den Kohl anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und die Gewürze zugeben. Kurz bevor der Kohl gar ist, geben wir die Möhren dazu und lassen alles noch einmal aufkochen. Wenn der Eintopf kocht die Apfelscheiben dazu und vom Herd nehmen. Noch einmal abschmecken und in Tellern servieren. Die Dickmilch als Garnitur auf den Eintopf geben. Eventuell mit Petersilie bestreuen. Dazu passt eine Scheibe Vollkornbrot.

### Wissenskiste

Im Mittelalter begann der Kohl den Siegeszug gen Norden. Innerhalb weniger Jahrhunderte wurde er, ebenso wie die Rübe, in Deutschland zum unentbehrlichen Bestandteil des Speiseplans. Kohl ist unter dem Namen „caulos“ bereits in der Landgüterverordnung Karls des Großen aufgeführt, in der er Ende des 8. Jahrhunderts 73 Pflanzen festlegte, die auf den kaiserlichen Gütern angepflanzt werden sollten.