

Grünkohl-Smoothie: Detox auf norddeutsche Art

Wenn etwas typisch norddeutsch ist, dann auf jeden Fall der Grünkohl. Statt ihn klassisch mit Pinkelwurst und Kassler zuzubereiten, zeigt er sich heute aber mal von einer ganz anderen, leichten Seite: als Grünkohl Smoothie. Der Grünkohl kann so viel mehr, als ‚nur' deftig und er ist eine wahre Vitaminbombe und ein heimisches Superfood. Perfekt, um während der kalten Jahreszeit die Abwehr zu stärken und nach den üppigen Weihnachtsleckereien dem Körper frischen Schwung

zu geben. Aber keine Angst: lecker wird es trotzdem!



Für etwa 450ml Grünkohl-Smoothie wird benötigt:

- 2 gute Handvoll frischer Grünkohl
- 1 Apfel
- Saft von 1 Zitrone
- Saft von 1 Orange
- 1 kleines Stück (etwa 2cm) frischer Ingwer
- 250 ml Wasser

Wer bei der Vorstellung, den Grünkohl zu trinken jetzt eher das Gesicht verzieht, dem sei schon mal vorab gesagt: dieser Smoothie schmeckt weder bitter noch nach Kohl. Er ist wirklich richtig lecker! Frischen Grünkohl bekommen Sie momentan in jedem Supermarkt, aber auch in vielen Hofläden. Achten Sie – wenn möglich – auf Bio-Qualität.

Mein Tipp: Nutzen Sie einen leistungsstarken Mixer für ein wirklich cremiges Ergebnis. Zur Not tut es aber auch ein Pürierstab. Der Smoothie wird dann vermutlich etwas gröber von der Konsistenz.





Superfood Grünkohl – was macht ihn so gesund?

Grünkohl enthält eine sehr hohe Menge an Vitamin A, C, E und K sowie an B-Vitaminen. Zudem liefert er eine höhere Menge an Eisen als so manche Fleischsorte. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe haben eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung und können zusätzlich zu hohen Blutdruck regulieren. Gerade in rohem Zustand, sind alle hitzeempfindlichen Vitamine voll verfügbar, weshalb der Grünkohl in einem Smoothie oder auch im Salat die beste Figur macht.

Orange & Zitrone liefern ebenfalls eine große Menge an Vitamin C und sorgen gemeinsam mit dem Apfel für einen sü.-fruchtigen Geschmack des Smoothies.

Der Apfel liefert neben Vitaminen (A, B und C) auch viele wertvolle Mineralstoffe. Außerdem den wichtigen Ballaststoff Pektin, der eine verdauungsfördernde Wirkung hat und sogar den Cholesterinspiegel senken kann.

Der Ingwer hat eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung. Außerdem regt er

die Gallentätigkeit an und fördert die Magensaftbildung, was ihm eine verdauungsfördernde Wirkung verleiht.





Grünkohl-Smoothie: Zubereitung Schritt für Schritt

Waschen Sie den Grünkohl gründlich, um ihn von Erde und sonstigem Schmutz zu befreien. Zupfen Sie jetzt die benötigte Menge an Blättern vom Strunk. Zusätzlich sollten die Blätter von den harten Mittelrippen befreit werden. Der vorbereitete Grünkohl kann nun grob gehackt werden. Damit erleichtern Sie die Arbeit für Ihren Mixer etwas.

Orange und Zitrone auspressen und den Saft in den Mixbehälter geben. Der Ingwer wird von seiner braunen Schale befreit und in kleine Stücke geschnitten. Wenn Sie die leichte Schärfe des Ingwers mögen, können Sie auch gern etwas mehr als im Rezept angegeben nutzen. Jetzt den Apfel waschen, in kleine Stücke schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Natürlich können Sie den Apfel schälen. Der Smoothie wird dadurch etwas cremiger, allerdings sitzt gerade in und direkt unter der Schale das so wichtige Pektin.





Alle Zutaten werden jetzt in den Mixbehälter gegeben, Wasser hinzufügen und gründlich durchmixen. Das kann schon so ca. 1 Minute dauern. Es sollten keine Stücke mehr zu sehen sein. Sie wollen den Grünkohl ja trinken und nicht kauen ;-) Wenn Ihnen die Konsistenz zu dickflüssig ist, fügen Sie einfach noch mehr Wasser hinzu. Sollte Ihnen noch Süße fehlen, kann etwas Ahornsirup das Ganze abrunden.

Jetzt nur noch umfüllen und sofort genießen. Gerade am Morgen - auf nüchternen Magen genossen – werden Sie mit diesem Grünkohl Smoothie einen richtigen Energiekick verspüren.

Probieren Sie es aus?



Cornelia Geerken

im Nordwesten unterwegs...
redaktion@einfach-heimat.de