

Dieses Jahr gibt's bei uns ...

Lila Weihnachten!

Welche Region sich in diesem Jahr über weiße Weihnachten freuen darf, bleibt noch lange ein meteorologisches Geheimnis. Kulinarisch ist jetzt schon klar: Lila Weinachten sind für alle gesichert! Ab Mitte Oktober geht **die Rotkohlernte** in die heiße Phase. Über **eine Million farbenfrohe Kohlköpfe** werden in den nächsten Wochen in Westfalen geerntet. Beste Erträge garantiert. Vom Feld geht es 1, 2, 3 zum vitaminschützenden Schockfrost und ab in die Packung – alles **täglich frisch!**



Wärmt von innen!

Damit sich ganz Deutschland über den extra Farbakzent auf dem Adventsteller freuen kann, stecken **100 Familienbetriebe** rund um das iglo-Gemüsewerk in Reken/Westfalen seit Monaten ihr ganzes Herzblut in den Rotkohlanbau. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Über **40 Hektar** sind übersät mit den prallen, lila-blauen Kohlköpfen. „In diesem Jahr war die Witterung besonders günstig. Da macht die Ernte umso mehr Spaß,“ freut sich **Landfrau Beate Icking**. Seit drei Generationen betreibt ihre Familie schon den Hof. Die Rotkohlernte ist immer noch ein Highlight: „**Die intensive Farbe macht einfach glücklich** – bei der Arbeit auf dem Feld und beim Genießen auf dem Teller. Im Herbst ist Rotkohl mein Lieblingsgemüse – der traditionelle Apfelrotkohl wärmt so schön von innen und weckt die Vorfreude auf Weihnachten!“



Beate Icking auf dem Rotkohlfeld in Reken/Münster

Vegetarisch-leichter Weihnachtsschmaus: Mit modernen Rotkohlrezepten beschwingt durch die Festtage

Wer sagt, dass ein Weihnachtsessen immer besonders schwer und deftig sein muss? Für alle Rotkohl-Liebhaber kommt hier der Beweis: Adventsessen geht auch anders! Mit modernen, leichten Festtagsrezepten, bei denen der Paradiesvogel unter den Kohlsorten mit seiner lila Farbe der Star ist – wie beim lauwarmen Buchweizen-Rotkohl-Salat oder der Rotkohlpizza mit Ziegenfrischkäse und Datteln. Weihnachtlichen Appetit!



Lauwarmer Buchweizen-Rotkohl-Salat So einfach geht's:

1. Rotkohl in ein Sieb geben, auftauen und gut abtropfen lassen. Buchweizen in kochender Brühe zubereiten. In ein Sieb gießen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides würfeln und in einer Pfanne andünsten. Rotkohl zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Essig und Zitronensaft würzen.
3. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken und unter den Buchweizen heben. Mit Rotkohl in Schälchen anrichten. Joghurt als Kleckse draufgeben. Mit zerbröseltem Feta und übriger Petersilie garnieren.

Oder auch: Rotkohlpizza mit Ziegenfrischkäse und Datteln



Rezept-Download

Rotkohlpizza mit
Ziegenfrischkäse
und Datteln

Schon gewusst?

Vitamin C Bombe
(schon 200 g decken den Tagesbedarf)

Alkalische Äcker =
bläulicher Kohl,
saure Böden =
rötlicher Kohl

Voller Mineralstoffe:
Calcium, Kalium,
Eisen, Ballaststoffe

Im Münsterland wird der
Paradiesvogel auf rund 40 ha
angebaut

Kohl stammt vom
lateinischen Wort
„calvis“, bedeutet
Stängel oder Strunk

Frisch von der Ernte und trotzdem schon fix und fertig

NEU Rotkohl mit Birnen und Cranberries

Lieber klassische Beilage zur Gans oder Hauptdarsteller im vegetarischen Rezept? Ganz egal, mit den iglo Rotkohl-Varianten aus der Tiefkühltruhe gelingt jedes Gericht im Handumdrehen. Schmeckt wie frisch vom Feld und ist trotzdem ganz schnell zubereitet: Denn das mühselige Waschen und Zerkleinern hat iglo schon erledigt, der anschließende Kälteschlaf erhält Vitamine und Nährstoffe – fix und fertig als Apfelrotkohl oder die neue limitierte Edition mit Birnen und Cranberries. Soooo lecker!

Produktinfos: iglo Rotkohl / Fotos: iglo



iglo Apfel-Rotkohl
Neue Rezeptur, vegan
450 g / 750 g Packung
UVP: 1,69 / 1,99 Euro



iglo Rotkohl mit Birnen & Cranberries
Limited Winter-Edition
450 g Packung
UVP: 1,99 Euro

[Download Rezept- und Bildmaterial >](#)

Pressekontakt:

Caja Plath
segmenta communications GmbH
Tel.: 040 / 44 11 30-27
E-Mail: plath@segmenta.de

Alfred Jansen
iglo Deutschland
Tel.: 040 / 18 02 49-202
E-Mail: alfred.jansen@iglo.com
www.iglo.de

