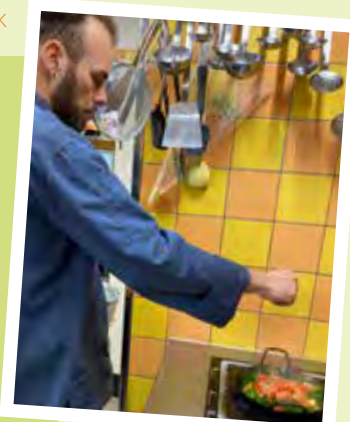


# MISSION GRÜNKOHL!



Seit Grünkohl seinen Einsatz als Superfood in Smoothies erfährt, hat das winterliche Gemüse sein Image gehörig in Richtung »sexy« aufpoliert. Wer ihn in seiner Biike-Variante mit süßen Kartoffeln und allerlei Fleisch selbst mit viel Senf oder Schnaps nur schwer heruntergespült bekommt, hat vielleicht ein Grünkohl-Trauma. Wir haben mal einen Profi gefragt, der puristisch-edle Aromen liebt und am liebsten Fancy-Gemüsegerichte komponiert, ob er dem Grünkohl eine Chance gibt: Eyal Elkana aus Israel kocht im »Odin«.

TEXT: IMKE WEIN · FOTOS: GINA SEMMELHACK



## DIE HAUPTPERSON

*Eyal Elkana*, Mutter Argentinierin, Vater Türke, ist in Israel, in der Nähe von Tel Aviv in einer sehr liberalen Familie aufgewachsen, lernte bei einem Yoga-Retreat auf Sri Lanka eine Sylterin kennen. Diese romantische Liebesgeschichte führte dazu, dass die beiden jetzt hier auf Sylt zusammenleben – zusammen mit ihrem gemeinsamen Sohn, der hebräisch-deutsch aufwächst. Eyal sorgt im »Odin«-Team für zauberhafte Gerichte, die das Produkt ehren.

## DIE SIDE-KICKS

*Jörn Steffen und Sigrid Rothbart* sind die Gastgeber im »Odin« und in der »Odin Vinothek« an der Hauptstraße. 18 Mitarbeiter sind in den beiden Kampener Gastro-Spots in der Saison beschäftigt. Jörn Steffen ist glücklich, Eyal für sein Business gewonnen zu haben, weil er genau den Multikulti-Spirit hat und über die Kreativität verfügt, die Jörn Steffen aus der südafrikanischen Küche in der Philosophie des »Odin« verankert hat.

*Der Kohl*, den wir Eyal in hübschen Palmen überreichen, kommt unmittelbar vom Braderuper Feld – genauer gesagt aus der Erde des Ökobauern Jens Volquardsen vom »Erdbeerparadies«. Dort kann man astrein frische Ware immer dienstags und freitags von 10-17 Uhr erwerben – und sonnabends auch auf dem Markt in Westerland.



**1 Grünkohl ist wahrlich nicht gleich Grünkohl**, es gibt ihn in den unterschiedlichsten Kräuselungen und Sorten und fast das ganze Jahr über. Landwirt Jens Volquardsen in Braderup kennt sie alle. Gerne sponsert er unser Kochexperiment. »Eyal kenne ich, er ist wirklich ein Guter – hat so viel Liebe für sein Tun«, schwärmt Jens – für den im Übrigen das Gleiche gilt.

1





**2 Ob Eyal wohl improvisiert?** Nein, er ist bis ins Detail auf seine Mission vorbereitet. Grünkohl in innovativer Form. Da liegt für ihn nichts näher als auch Noten aus der mediterranen und nordafrikanischen Küche einfließen zu lassen.



**3 Während die Grünkohl-Chips entstehen,** plaudern wir über Eyals Heimat Tel Aviv. »Eine pulsierende Großstadt, wunderbar, spannend, aber auch sehr laut, sehr heiß und sehr teuer. An die politischen Konflikte und die Gefahren, daran sind alle gewöhnt. Das gehört irgendwie zum Puls der Stadt. Das macht niemanden mehr nervös«, meint er versonnen. In seinem Beruf als Koch hat er nach eigenem Bekunden »in wirklich verrückten Läden gearbeitet«. Er strahlt, wenn er von der Experimentierfreude der Gastro-Szene in Tel Aviv erzählt. Als die Chips im Hightech-Ofen landen, ist ein paar Minuten Zeit. Die Konversation könnte interessanter nicht sein. »Mein erster Eindruck von Sylt? Es war mitten im Sommer, 20 Grad und superwindig. »Wie können die Menschen hier ihre Sommerferien verbringen?«, war mein erster Gedanke. Inzwischen mag ich die Insel, nicht alles, aber die Landschaft, ihre Menschen und natürlich meine Familie«, meint er ohne Schnörkel. Und sein Chef ergänzt verschmitzt: »Ja, mit dem Wetter hier, da ist Eyal noch lange nicht durch.«



**4 Superköstlich:** Grünkohl-Chips mit der israelischen Sesampaste Tahin, die in Israel so gut wie an jedem Gericht ein Zuhause findet. Ein crunchy Snack, auf angenehme Weise »grünkohlilig« und soooo gesund, weil im Ofen bei milder Hitze nichts von den Superkräften des Grünkohls abhanden gekommen ist.



**5 Während das »Shakshuka« mit Grünkohl entsteht** – ein israelisch-afrikanisches Fusionsgericht – berichtet Jörn Steffen, wie er jetzt im zweiten Lockdown zusammen mit Eyal frische Speisen zubereitet, die guten Absatz im To-go-Business im kleinen »Odin Vinothek« erfahren. »Gestern haben wir ein Curry zubereitet, dessen Farbe und Geschmack hat uns total begeistert. Wir lernen viel voneinander und unsere Gäste sind begeistert«, meint Jörn Steffen.



Der Koch, der das Authentische liebt, ist übrigens durchaus kritisch gegenüber der Gastro-Landschaft auf der Insel: »Ich glaube, Sylt könnte wirklich außergewöhnlichere, mutigere Gastro-Konzepte vertragen. Es gibt an so vielen Orten das Gleiche«, meint er, während er im selben Augenblick die Küche schon wieder in ihren Ursprungszustand versetzt.

Jetzt noch die Eier zum »Shakshuka« – das man in Israel übrigens auch schon zum Frühstück bekommt –, dann dürfen wir probieren. Direkt aus der Pfanne, wie es sich gehört, begleitet von einem Weltklasse-Focaccia (mit Grünkohl!!). Dieses Brot gibt es im »Odin« übrigens immer – gebacken nach Geheimrezept.

**6 Definitiv:** Dem Braderuper Grünkohl wurde an diesem stillen Novembermorgen eine Ehre zuteil. Eine, die ihm gebührt. Höchste Zeit, dieses Gemüse nicht nur neben Bauchspeck oder im Smoothie zu verorten.

# DIE REZEPTE

## GRÜNKOHL-CHIPS

Wasche, putze und trockne den *Kohl*, löse die Blätter vom Strunk ab, mische sie mit *schwarzen Sesamkörnern und ein wenig Öl*. 10 Minuten bei 150 Grad im Ofen und die Chips sind perfekt und knusprig. Für die israelische Note dazu noch *Tahina-Paste und Humus als Dip* reichen.

👉 Als Snack zum Getränk: einfach köstlich und die Power des Grünkohls bleibt voll erhalten.



## SHAKSHUKA FÜR 2-3 PERSONEN



Kleine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, *Zwiebeln* (zwei) anschwitzen, ebenso den geputzten und kleinteiligen *Grünkohl* dazugeben (400 gr. geputzter Grünkohl sind 800 gr. am Strunk), wie auch *Tomaten* (300 gr.), schön von der Haut befreit (dazu die Tomaten für ein paar Minuten in kochendes Wasser geben, dann pellen), nach Bedarf auch *Chili* sowie eine *gute halbe Tasse Wasser* dazugeben, salzen, mit *Kräutern und Gewürzen* nach Geschmack versorgen (im »Odin wird der Grünkohl übrigens an Biike von Vanillearomen begleitet, Ingwer passt auch gut zu ihm). Dann den Grünkohl 5 Minuten köcheln lassen bei mittlerer Hitze. 2 bis 3 *Eier* vorsichtig aufschlagen und in der Mitte der Pfanne positionieren. Bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben, gerne die Pfanne abdecken. Dann die Eier noch mit *Salz und Pfeffer* würzen und fertig.

👉 In 2021 wird »Shakshuka« im »Odin« ganz offiziell aus Paella-Pfannen serviert. So ist jedenfalls der Plan. Bis zum Ende des Lockdowns lassen sich Eyals Kochkünste täglich in der Take-away-Karte in der Odin-Vinothek an der Hauptstraße genießen.

## WAS HAT ER, WAS ANDERE NICHT HABEN?

Grünkohl ist im mediterranen Raum, übrigens auch in Israel, in einer eher bräunlichen Variante bekannt und wird dort vorwiegend in der Pfanne geröstet. Als »kale« bzw. »curly kale« landet er in den USA und Australien als Superfood im Smoothie. Grünkohl besitzt hohe Anteile an Vitamin C, A, K, wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen und jede Menge Ballaststoffe. Grünkohl liefert zudem hochwertiges Eiweiß und ist ausgesprochen kalorienarm. Er enthält außerdem sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu zählen Flavonoide, Senfölglykoside, auch Glucosinolate genannt, und Carotinoide. In diesem Bereich wird derzeit noch geforscht, denn die sekundären Pflanzenstoffe sollen bei zahlreichen Erkrankungen, wie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, helfen.