Genuss pur

Rosenkohl pur

Kugelrundes Wintergemüse.

Wie ein Kunstwerk wirken die kleinen Röschen, wenn sie sich in Spiralen um den hochwüchsigen Stängel ranken. Die Knospen des Rosenkohls, auch bekannt unter dem Namen Brüssler Sprossen oder Barbanter Kohl, haben einen milden, nussigen Geschmack. Sein Dasein als gräulich verkochte, bitter schmeckende Beilage hat er durch äußerst vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten endlich hinter sich gelassen. Gebraten, gebacken und sogar roh schmeckt der großzügige Vitamin-C-Lieferant vorzüglich.

pur Tipp

In Hofläden oder direkt beim Bauern erhält man Rosenkohl komplett mit Staude. Stellt man diese an einen etwas geschützten Platz auf Terrasse oder Balkon, hält sich das Gemüse gerade bei niedrigen Temperaturen sehr lange und man kann nach Bedarf die benötigten Röschen ernten.

Adobe Stock: Ewa

Rosenkohlsalat (roh)

Zutaten:

Für den Salat
250 g Rosenkohl
1 Kohlrabi
½ Zwiebel
½ Bund Petersilie

Für das Dressing
3 Datteln, ohne Stein
4 El Olivenöl
2 El Apfelessig
Saft einer halben Zitrone
1 Msp. Chiliflocken
Thymian, Salz, Pfeffer
6 El Wasser

1. Rosenkohl waschen, Strunk und äußere Blätter entfernen und die Röschen in dünne Streifen schneiden, Kohlrabi raspeln, die Zwiebeln fein würfeln.
2. Alle Zutaten für das Dressing in einem Mixer pürieren.
3. Rosenkohl, Kohlrabi und Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit dem Dressing übergießen, alles mischen und ziehen lassen.
4. Den Salat vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rosenkohl-Fingerfood

Zutaten (für 4 Pers.):

500 g Rosenkohl
200 g Brie
3 EL Honig
1 Msp. Chilipulver
2 EL Olivenöl
1 EL Zucker
100 g Walnüsse
Salz, Pfeffer

1. Den Rosenkohl gründlich putzen und halbieren. Anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und für 15 bis 20 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.
2. Währenddessen die Walnüsse mit Honig, Chilipulver und Zucker in eine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe karamellisieren. Danach zum Auskühlen auf ein Blech mit Backpapier geben.
3. Den Brie in dünne Scheiben schneiden. Den Rosenkohl aus dem Backofen nehmen und mit dem Brie belegen, mit den karamellisierten Walnüssen garnieren und mit Honig beträufeln.

Dieses Rezept wurde bereit gestellt von www.sevencooks.com

SevenCooks

Stadlweihnacht auf dem Holunderhof

2., 3., 4. Adventswochenende

Do 16 – 19 Uhr
Fr 14 – 19 Uhr
Sa 9 – 16 Uhr

Holunderhof Lohe

Biologische Landwirtschaft
Kräuterwanderungen mit Kostproben
Tageswanderungen auf dem Jakobsweg
Vorträge zum Thema Kräuter und Kneipp
Kurse im Jahresverlauf
Hofführungen | Eselwanderungen

Werner & Siglinde Beck
Lohe 2,
86732 Oettingen
Tel.: 0 90 82 - 47 17

www.holunderhof-lohe.de
Wir freuen uns auf Sie