



Kleine Köpfe mit Biss Rosenkohl

Der gesunde Mini-Kohl kommt groß raus:
Er ist in der Küche besonders vielseitig und
punktet zudem durch wertvolle Inhaltsstoffe.

Die zarten Mini-Köpfe entstanden vor gut 100 Jahren in der Nähe von Brüssel. In England und Frankreich heißt deshalb Rosenkohl auch übersetzt „Brüsseler Kohl“. Wie Grünkohl, schmeckt auch er nach dem ersten Frost am besten: Dann wandelt sich die Stärke in Zucker um und sein Geschmack wird dadurch lieblicher.

Das steckt drin

Klein, aber oho – das trifft auf Rosenkohl voll und ganz zu! Denn mit seinem sehr hohen Vitamin-C-Gehalt stärkt er unser Immunsystem. Zudem enthält er viele B-Vitamine (B1, B2, B6), einiges an

Kalium, Eisen, Zink, Vitamin K und Ballaststoffen. Die kleine Vitaminbombe ist also rundum gesund.

Küchentipps

Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Köpfe fest und geschlossen sind. Wenn er sich auch fest anfühlt, ist er frisch. Rosenkohl hält sich höchstens vier Tage im Kühlschrank. Dafür kann man ihn aber gut einfrieren: Nach dem Putzen ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen, abkühlen und dann ins Eisfach. Beim Putzen fällt übrigens einiges an Abfall an. Deshalb beim Einkauf immer ein wenig mehr als die benötigte Menge einplanen



Kohl mit Mandeln in Butter schwenken. Wer mag, verfeinert ihn mit einer Prise Zucker.

(ca. 1/5). Das Vorbereiten von Rosenkohl ist einfach. Zuerst die äußeren Blätter entfernen, bis der glatte grüne Kopf bleibt. Dann die Strünke zurückschneiden und bei größeren Köpfen kreuzweise einschneiden, damit die Röschen gleichmäßig garen. Dann in kaltem Wasser waschen. Wer den Rosenkohl nicht so bitter mag, gibt einfach etwas Zucker ins Kochwasser. Zusätzlicher Kümmel, Anis oder Fenchel im Wasser macht ihn auch für Kleinkinder bekömmlicher. ♦



Rosenkohl

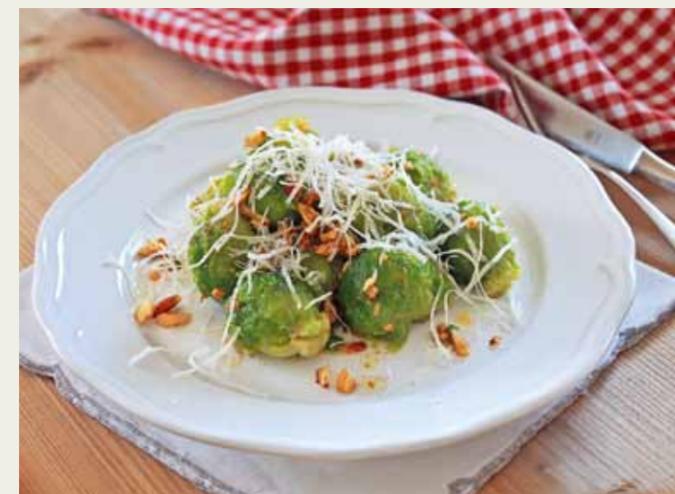
mit Nüssen und Käse

Zutaten für 4 Personen

1000 g Rosenkohl, 2 EL Butter, je 2 EL grob gehackte Cashewkerne und Mandeln, Salz, Pfeffer, 2 Prisen Zucker, 2 Spritzer Zitronensaft, 4 EL geriebener ital. Hartkäse (z. B. Parmigiano Reggiano)

Zubereitung

[1] Rosenkohl putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk jeweils dünn abschneiden und [2] die Röschen an der Schnittstelle kreuzförmig einschneiden. Rosenkohl in kochendem Salzwasser 10–12 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Dann Butter in einer Pfanne zerlassen, den Kohl mit den Cashewkernen und Mandeln darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Heißen Kohl mit geriebenem Hartkäse bestreuen und sofort servieren.



Rosenkohl-Ragout

mit Quarknocken

Zutaten für 4 Personen

Quarknocken: 200 g Quark, 150 g Sauerrahmbutter, 180 g trockenes Weißbrot, 1 Ei, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat
Ragout: 2 Zwiebeln, 100 g Möhren, 150 g Petersilienwurzeln, 3 EL gehackte Haselnusskerne, 2 EL Butterschmalz, 600 g Rosenkohl, 400 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch), 2 EL frisch geriebener Meerrettich

Zubereitung

Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Butter weißschäumig schlagen. Dann 2/3 Butter kühl stellen. Brot zerbröseln und unter die übrige Butter schlagen, Ei, Eigelb und Quark unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig kurz ruhen lassen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und in Streifen schneiden, Petersilienwurzel waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Zwiebel, Möhren, Petersilienwurzel und Nüsse in heißem Butterschmalz anbraten. Rosenkohl putzen, halbieren und hinzugeben. Brühe angießen, alles salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Restliche schaumige Butter löffelweise unterrühren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, klein schneiden und mit dem Meerrettich zugeben. [1] Mit feuchten Händen aus dem Quarkteig walnussgroße Knödel formen und [2] ca. 10 Minuten in Salzwasser gar ziehen lassen. Die Knödel mit dem Ragout servieren.



Am besten formen Sie zuerst einen Probeknödel und lassen ihn sieden. Wenn er zerfällt, war er zu feucht und benötigt mehr Brösel.



Apfel-Rosenkohl

Zutaten für 4 Personen

600 g Rosenkohl, Salz, 2 Schalotten, 3 EL Butter, 2 süß-säuerliche Äpfel, Saft von 1 Zitrone, 150 ml Apfelsaft, Pfeffer, 50 g Mandelblättchen, 2 EL Meerrettich (aus dem Glas)

Zubereitung

Rosenkohl putzen, halbieren und in etwas Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abtropfen lassen und warm stellen. Schalotten abziehen, fein würfeln und in heißer Butter glasig dünsten. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Dann mit Zitronensaft beträufeln und mitdünsten. [1] Rosenkohl zufügen. [2] Mit Apfelsaft auffüllen, salzen, pfeffern und alles ca. 8 Minuten dünsten. Mandelblättchen und Meerrettich untermischen. Dazu passen Schnitzel oder Steaks.

Text: Sabine von Kientlin • Fotos: Yvonne Vahlbrand (10)

