



Thema: Saison-Opening für die Kleinen – Rosenkohl

Eine alte Bauernregel meint ja, der Rosenkohl müsse vor seiner Ernte Frost abbekommen. Schöner, grüner und Vitamin-C-reicher ist er allerdings vor dem Frost. Man hat dann auch weniger Abfall, weil die Blättchen drumrum noch voll im Saft stehen und knackig sind. Dafür macht der Frost ihn etwas bekömmlicher und einen Hauch lieblicher im Geschmack, da er Stärke in Zucker umgewandelt. Bitte die Röschen nicht zu Tode kochen! 15 Minuten ist meist schon mehr als ausreichend. Garzeiten bis zu einer halben Stunde machen ihn weich und pappig und erinnern etwas an Oma.

Rosenkohl-Pasta-Express für 4 Personen

600 g Rosenkohl
2 Zwiebeln
2 EL Butter
4 EL Zitronensaft
200 ml Gemüsebrühe
500 g Penne
300 ml Sahne
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker
1/2 Bund Schnittlauch
1 TL geriebene Zitronenschale

Den Rosenkohl putzen und halbieren. Die Zwiebeln in der zerlassener Butter 2 Min. andünsten. Den Zitronensaft und die Gemüsebrühe zugießen, bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen. Die Rigatoni in der Zwischenzeit (... und jetzt kommt der Express-Trick) zusammen mit dem Rosenkohl in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Sahne in die Sauce rühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Nudeln und den Rosenkohl abgießen und untermischen. Mit den Schnittlauchröllchen und etwas abgeriebener Zitronenschale bestreut servieren.

Tipp: Statt Sahne schmeckt auch unser Kräuterfrischkäse und unsere pflanzliche „Sahne“

Rosenkohl-Kartoffel-Gratin für 4 Personen

500 g Kartoffeln
700 g Rosenkohl
200 ml Schlagsahne
10 EL Milch
4 Eier
Salz und Pfeffer
Muskat
2 EL gehackte Mandelkerne

Die Kartoffeln schälen, in nicht zu feine Scheiben hobeln und in kaltes Wasser legen. Rosenkohl putzen. Viel Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Rosenkohl hineingeben und 5 Min. kochen lassen, dann die Kartoffelscheiben zugeben und weitere 3 Min. kochen lassen. Anschließend beides abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Backofen auf 200° vorheizen. Gemüse in einer flachen gefetteten Auflaufform verteilen. Sahne, Milch und Eier verquirlen. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Über die Rosenkohl-Kartoffeln geben. Dann die Mandelkerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten und über das Gratin streuen. Im Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 25 - 30 Min. backen.

Tipp: Dazu gibt es heute ein Bier und zwar ein Neumarkter Alkoholfreies! So, Prost, aus, Feierabend ...

Rosenkohl in Muskatbutter für 2 Puristen

400 g Rosenkohl
2 EL Butter
frisch gemahlener Muskat

Den Rosenkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen. Die Strünke jeweils etwas abschneiden und über Kreuz einritzen. Große Kugeln ggf. halbieren und in kochendem Salzwasser 10 - 12 Min. garen lassen. Anschließend abgießen.

Butter in einer großen Pfanne bei moderater Temperatur schmelzen, bis sie leichte Blasen wirft, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Rosenkohl zugeben und ca. 2 Min. in der Butter schwenken.

Tipp: Dazu schmecken leckere Buchweizenbratlinge

Gebratener Rosenkohl für 2 Personen

400 g Rosenkohl
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer,
Muskat
1 Tasse Gemüsebrühe
Schinkenspeckwürfel oder Räuchertofu oder Parmesan oder Curry & Ingwer oder Einbrenne

klappt am besten mit kleinen Röschen. Rosenkohl waschen, putzen, ggf. halbieren, falls sie doch nicht so klein sind. Tropfnass mit dem Öl (oder Butter) in eine Pfanne geben und bei niedriger Hitze gemächlich brutzeln lassen. Dabei nach und nach löffelweise Brühe dazu geben. Fleischesser dürfen zum Ende hin noch Schinkenwürfel zugeben, Vegetarier greifen zum Tofu und brutzeln den dafür etwas länger mit, Asia-Freunde streuen Curry drüber und geben frischen Ingwer oder Kokosmilch dazu und Feinschmecker hobeln zum Schluss frischen Parmesan über den Rosenkohl oder serviert ihn als Beilage zum Sonntagsbraten.

Tipp: gebraten schmeckt er aromatischer und bleibt fester im Biss. Wer es noch lieblicher will, lässt noch etwas Zucker karamelisieren oder schnitzt die Strünke raus. Gut schmeckt er auch auf gut schwäbisch mit einer dicken Mehlsoße, das ganze Exotische brauchte man früher schließlich auch nicht.