

# Rosenkohl



© Foto: M. Schuppich/  
stock.adobe.com

## Aromatischer Kohl im Kleinformat



© Fotos v. l. n. r.: Froggy/stock.adobe.com;  
Africa Studio/stock.adobe.com; Ira Schneider,  
Die Fotoküche; vaaseenaa/stock.adobe.com



### **E** Einkaufen

- Frischer Rosenkohl hat feste Köpfe ohne Flecken.
- Im Lebensmittelgeschäft gibt es Rosenkohl in Netzen oder Kunststoffbeuteln. Auf dem Markt ist er meist unverpackt.

### **L** Lagern

- Lagern Sie Rosenkohl in einem Kunststoffbeutel, einem Kunststoffbehälter oder in ein feuchtes Tuch verpackt. So hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage.

### **Z** Zubereiten

- So können Sie Rosenkohl zubereiten:
  - 6 bis 8 Minuten in Salzwasser garen.
  - mit wenig Pflanzenöl und Gemüsebrühe dünsten
  - in der Pfanne braten
  - im Backofen backen

### **S** Saison

Rosenkohl gibt es von Oktober bis März reichlich aus Deutschland und in der Nebensaison als Importware.

### **N** Nachhaltigkeit

Auch ältere Köpfe sind noch essbar: Entfernen Sie einfach alle welken Blätter.

## R

## Rezept

## Rosenkohlgratin

## Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g Rosenkohl
- 150 ml Milch
- 1 Ei
- 80 g Käse (zum Beispiel Gouda, Emmentaler, Edamer)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 TL Butter (oder Margarine) für die Auflaufform

**Zubereitungszeit:** etwa 50 Minuten

## K

## Tipp

Rosenkohl schmeckt am besten, wenn er nicht ganz weich ist, sondern noch „Biss“ hat.



- Den Rosenkohl waschen.
- Die Schnittstellen abschneiden.
- Alle welken Blätter entfernen.



- Den Rosenkohl unten kreuzförmig einschneiden.



- Den Rosenkohl in einem kleinen Topf mit wenig gesalzenem Wasser etwa 6 bis 8 Minuten garen.
- Den fertigen Rosenkohl in ein Küchensieb abgießen.



- In der Zwischenzeit:
- Milch und Ei in einer Schüssel verrühren.
  - Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
  - Den Käse reiben oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden.



- Eine kleine Auflaufform mit Butter einfetten.
- Den Rosenkohl einfüllen.
- Die Eiermilch darüber gießen.
- Mit dem geriebenen Käse bestreuen.



- Die Form im Backofen auf die mittlere Schiene stellen.
- Den Ofen auf 180 °C (Umluft) oder 200 °C (Ober- und Unterhitze) einstellen.
- Das Gratin etwa 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

**Dazu schmecken Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Nudeln oder Baguette.**

## V

## Variation

Den Rosenkohl mit Pellkartoffeln oder gekochten Nudeln in eine größere Auflaufform geben. Mit der doppelten Menge Eiermilch übergießen und daraus einen Auflauf backen.