

Rosenkohl



© M. Schuppich - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken

Rosenkohl ist eine milde, leicht süße Kohlart. Die Rosenkohlröschen eignen sich fürs Kochen und Dünsten ebenso gut wie zum Überbacken.

Passt auch zu:



Kartoffeln
Kartoffelpüree



Nudeln



Fleisch, z. B. Hackfleisch,
Hähnchen oder Kasseler



Fisch



Äpfel



Champignons



Möhren



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

Je nach Frischezustand
ein paar Tage im Gemüse-
fach des Kühlschranks.



Tipp:

Rosenkohl nur **in wenig Wasser** kochen. Wenn Sie den Strunk etwa einen halben Zentimeter tief einschneiden, verkürzt das die Garzeit. Dickere Röschen schneiden Sie kreuzweise ein.



Rosenkohlgratin

500 Gramm Rosenkohl
150 Milliliter Milch
1 Ei
80 Gramm Schnittkäse,
z. B. Gouda, Emmentaler
oder Edamer

Salz, Pfeffer
Muskatnuss
etwas Butter für die
Auflaufform

Beilage: z. B. Kartoffeln



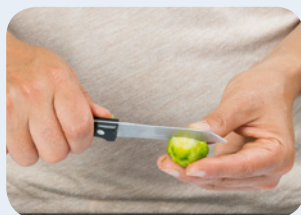
Zubereitungszeit: **circa 35 Minuten plus
circa 20 bis 30 Minuten Backzeit**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.



Beim **Rosenkohl** die Schnittstelle vom Strunk abschneiden und die äußeren, welken Blätter entfernen. Waschen und den Strunk einfach oder kreuzförmig einschneiden. Rosenkohl in einem kleinen Topf mit wenig gesalzenem Wasser aufkochen und bei geschlossenem Deckel bei **mittlerer Temperatur** so lange garen, dass er noch bissfest bleibt.



2.



In der Zwischenzeit **Milch** und **Ei** in einer Schüssel mit einem Schneebesen verschlagen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen. Den **Schnittkäse** fein reiben.



3.



Eine kleine Auflaufform mit der **Butter** einfetten. Den gegarten **Rosenkohl** einfüllen, mit der **Eiermilch** übergießen und mit dem geriebenen **Käse** bestreuen.



4.

Fotos: © Arnout van Son, Bonn

Im **vorgeheizten Backofen** bei **200 °C (Umluft 180 °C)** auf mittlerer Schiene **circa 20 bis 30 Minuten** überbacken, bis der Käse goldbraun und das Ei gestockt ist. Dazu schmecken Kartoffeln, z. B. Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln.



© Rüdiger Lobitz, aid