

Rezepte für schön + gut – Rosenkohl

Rosenkohlsuppe mit Graupen

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
300 g Rindshack
2 Eßl. Butter
1 Ei
1 TL Kümmel
1 Prise Chiliflocken
80 g Graupen
1 L Brühmix (Rind/Gemüse)
200 g Rosenkohl (frisch)
100 g Spitzkohl
2 EL Schmand
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zwiebel schälen, fein würfeln, mit Hack, Ei, Senf, Chili, Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen Hackteig verkneten und kaltstellen.

Die Butter in den Topf geben und die Graupen darin kurz anrösten. Mit etwas Brühe ablöschen und den geputzten und halbierten Rosenkohl dazu geben, ebenso den in Streifen geschnittenen Spitzkohl. Restliche Brühe angießen und alles 45 Min. bei mittlerer Hitze garen. Danach mit den Gewürzen abschmecken, die kleinen Rindsbällchen dazu geben und alles 10 Minuten ziehen lassen.

Gehackte Petersilie dazugeben und mit geröstetem Brot servieren.

Mini-Pizza Mit Rosenkohl

Hefeteig zubereiten oder Fertigteig nutzen

Rosenkohl putzen und einige, gleichmäßige Blättchen abtrennen. Rosenkohlblättchen in einem Sieb über köchelndem Wasser dämpfen (dadurch bleiben sie schön heile).

Kleine Pizzen ausstechen (mit dem Glas), mit würziger Tomatensauce bestreichen und beliebig, mit Tomaten, gekochtem Schinken und Rosenkohlblättchen belegen. Mit Käse bestreuen und je nach Teigqualität zwischen 15-30 Min. backen.

Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.

Bowl mit Rosenkohl, Kürbis und Rote Beete

100 g Rosenkohl (Küchenhalbfertig)

100 g Kürbis

100 g Rote Bete (Vakuum)

30 ml Sesamöl

Schuß Olivenöl

Etwas Ingwer, Knoblauchzehe, Chiliflocken

Salz, Pfeffer, gerösteten Sesam

Rosenkohl putzen, Kürbis gewaschen mit Schale in breite Schiffchen (Streifen) schneiden. Gemüse ohne Rote Bete in der Pfanne in Sesamöl leicht anrösten und dann bei mittlerer Hitze langsam bissfest garen. Mit geriebenem Ingwer, gehacktem Knoblauch und Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Sesam zart rösten, das Gemüse in eine *Bowl* füllen, rote Bete dazu, gerösteten Sesam drüberstreuen, nochmal einen Hauch Chili und gutes *Extra Virgil Olivenöl* darüber träufeln.

Dazu passen Pellkartoffeln oder geröstetes Brot und eine cremige Mayonnaise, oder ein sahniger Meerrettich-Dip aus frischem oder Sahnemerrettich aus dem Glas.