

# Lothars Gemüseküche Rosenkohl

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 30.11.2020



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Gebratener Rosenkohl . . . . .	1
1.2	Gratinierter Rosenkohl . . . . .	1
1.3	Karamell-Rosenkohl . . . . .	2
1.4	Karamellrosenkohl . . . . .	2
1.5	Rosenkohl . . . . .	2
1.6	Rosenkohl mit Äpfeln . . . . .	2
1.7	Rosenkohl mit Käse-Semmelbröseln . . . . .	3
1.8	Rosenkohl mit Käsesoße . . . . .	3
1.9	Rosenkohl mit Kastanien . . . . .	4
1.10	Rosenkohl mit Kastanien . . . . .	4
1.11	Rosenkohl mit Schinken . . . . .	5
1.12	Rosenkohl mit Speck . . . . .	5
1.13	ROSENKOHL-APFELGEMÜSE . . . . .	5
<b>2</b>	<b>Eierspeisen</b>	<b>7</b>
2.1	Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken . . . . .	7
<b>3</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>9</b>
3.1	Bunter Rosenkohl-Eintopf . . . . .	9
3.2	Bunter Rosenkohleintopf . . . . .	9
3.3	Gemüse-Eintopf mit Rosenkohl . . . . .	10
3.4	Gratin RoRo . . . . .	10
3.5	Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf . . . . .	11
3.6	Kartoffel-Rosenkohl-Gratin . . . . .	11
3.7	Kasseler-Rosenkohl-Auflauf . . . . .	12
3.8	Kohl-Käse-Eintopf . . . . .	12
3.9	Nudeleintopf mit Rindfleisch und Rosenkohl . . . . .	13
3.10	Pikanter Rosenkohl-Auflauf . . . . .	13
3.11	Rosenkohl mit Kartoffelkruste . . . . .	14
3.12	Rosenkohl-Auflauf . . . . .	14
3.13	Rosenkohl-Auflauf mit Hackbällchen . . . . .	15
3.14	Rosenkohl-Auflauf mit Käsekruste . . . . .	15
3.15	Rosenkohl-Eintopf . . . . .	16
3.16	Rosenkohl-Eintopf mit Kartoffeln . . . . .	16
3.17	Rosenkohl-Hack-Auflauf . . . . .	17
3.18	Rosenkohl-Hackfleisch-Gratin . . . . .	18
3.19	Rosenkohl-Kartoffelgratin mit Zandernockerln . . . . .	18
3.20	Rosenkohl-Maronenaufbau . . . . .	19

3.21	Rosenkohl-Nussgratin . . . . .	19
3.22	Rosenkohlaufauf mit Kasseler . . . . .	20
3.23	Rosenkohlaufauf mit Kasseler . . . . .	21
3.24	Rosenkohleintopf mit Salsiccia Minestrone di cavolo di Bruxelles e salsiccia . . . . .	21
3.25	Rosenkohleintopf mit Speck . . . . .	22
3.26	Rosenkohlgratin . . . . .	22
3.27	Rosenkohlgratin mit - Radieschensprossen . . . . .	23
3.28	Rosenkohlgratin mit Kasseler und Gouda . . . . .	23
3.29	Rosenkohlgratin mit Radieschensprossen . . . . .	24
3.30	Rosenkohlkartoffeln an Safransauce . . . . .	24
3.31	Rosenkohltopf à la Normandie . . . . .	25
3.32	Rosenkohltopf mit Hackbällchen . . . . .	25
3.33	Tomaten-Rosenkohl-Topf . . . . .	26
3.34	Überraschungsaufauf . . . . .	26
3.35	Wildeintopf mit Rosenkohl . . . . .	27
<b>4</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>29</b>
4.1	Exotischer Hackbraten . . . . .	29
4.2	Filetsteaks mit Rosenkohlpüree . . . . .	29
4.3	Hasenrücken auf Rosenkohlsalat . . . . .	30
4.4	Kalbsfrikassee mit Rosenkohl . . . . .	30
4.5	Kasseler mit Rosenkohl . . . . .	31
4.6	Kasseler-Rücken im Melisennetz mit Rosenkohl . . . . .	32
4.7	Krustenbraten mit Rosenkohl . . . . .	33
4.8	Lammkeule unter Rosenkohlhaube . . . . .	33
4.9	Reh-Medaillons mit Rosenkohl . . . . .	34
4.10	Rehrücken mit Rosenkohl . . . . .	35
4.11	Rehrücken mit Rosenkohl . . . . .	36
4.12	Rosenkohl mit Tafelspitz . . . . .	36
4.13	Schweinefilet mit Pfifferlingen und Rosenkohl mit Petersilienspätzle . . . . .	37
4.14	Schweinefiletlasagne mit Rosenkohlblättern und Kartoffelstroh . . . . .	37
4.15	Schweinekotelett mit Rosenkohl-Kartoffel-Püree . . . . .	38
<b>5</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>39</b>
5.1	Babypute mit Rosenkohl . . . . .	39
5.2	Brät-Rosenkohl zu Hähnchen 'Teriyaki' . . . . .	39
5.3	Entenbrust mit Blitzgratin und gebratenem Rosenkohl . . . . .	40
5.4	Entenbrust mit Senf-Kräuter-Kruste zu Rosenkohl . . . . .	41
5.5	Gänsebrust aus der Pfanne mit Kartoffel-Rosenkohl-Puffer und Prei- selbeermus . . . . .	41
5.6	Gänsebrust mit Speckrosenkohl und Bratapfel . . . . .	42
5.7	Gefüllte Ente mit Rosenkohl . . . . .	43
5.8	Gefüllte Gans mit Rosenkohl . . . . .	43

5.9	Gefüllte Putenunterkeule mit Speckrosenkohl . . . . .	44
5.10	Nienburger Poulardenbrust in der Kartoffelkruste mit Rosenkohlsalat .	45
5.11	Rosenkohl mit Hähnchenbrust . . . . .	46
<b>6</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>47</b>
6.1	Rosenkohl . . . . .	47
6.2	Rosenkohl . . . . .	47
6.3	Rosenkohl: klein aber fein . . . . .	48
<b>7</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>51</b>
7.1	Meraner Rosenkohl . . . . .	51
<b>8</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>53</b>
8.1	Gekochter Wintergemüsesalat . . . . .	53
8.2	Gnocchi-Rosenkohl-Pfanne . . . . .	53
8.3	Karamellsauerkraut, Rosenkohlblätter und Grünkohl . . . . .	54
8.4	Marinierter Rosenkohl . . . . .	54
8.5	Rosenkohl . . . . .	55
8.6	Rosenkohl französisch . . . . .	55
8.7	Rosenkohl im Bierteig . . . . .	56
8.8	Rosenkohl mit Edamersoße . . . . .	56
8.9	Rosenkohl mit gerösteten Walnüssen . . . . .	56
8.10	Rosenkohl mit Käse . . . . .	57
8.11	Rosenkohl mit Kartoffeln und Entenbrustfilet . . . . .	57
8.12	Rosenkohl mit Kartoffelpüree . . . . .	58
8.13	Rosenkohl mit Orangencurry . . . . .	58
8.14	Rosenkohl mit Thymian und Honig . . . . .	59
8.15	Rosenkohl trifft Marone . . . . .	59
8.16	Rosenkohl überbacken . . . . .	60
8.17	Rosenkohl überbacken . . . . .	61
8.18	Rosenkohl überbacken . . . . .	61
8.19	Rosenkohl-Apfel-Gemüse . . . . .	61
8.20	Rosenkohl-Curry mit Fleisch . . . . .	62
8.21	Rosenkohl-Erbsen-Püree . . . . .	63
8.22	Rosenkohl-Kartoffelpüree mit Petersilien-Pesto . . . . .	63
8.23	Rosenkohl-Paprika-Topf . . . . .	63
8.24	Rosenkohl-Ragout . . . . .	64
8.25	Rosenkohl-Wurzelgemüse-Ragout mit Quarknocken und Kräutern . .	64
8.26	Rosenkohlragout mit Zitronensoße . . . . .	65
8.27	Rosenkohlspieße mit Rotweinschalotten . . . . .	66
8.28	Rosenkohltorte . . . . .	66

<b>9</b>	<b>Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>69</b>
9.1	Rosenkohl-Torte . . . . .	69
9.2	Rosenkohlkuchen mit Quarkguß . . . . .	69
<b>10</b>	<b>Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>71</b>
10.1	Bratwurst-Rosenkohl-Quiche . . . . .	71
10.2	Herbstpasta . . . . .	71
10.3	Herzhafte Rosenkohl-Torte . . . . .	72
10.4	Rosenkohl-Käse-Quiche . . . . .	72
10.5	Rosenkohl-Kassler-Lasagne . . . . .	73
10.6	Rosenkohl-Quiche . . . . .	73
10.7	Rosenkohl-Quiche . . . . .	74
10.8	Rosenkohl-Quiche mit Hähnchen . . . . .	75
10.9	Rosenkohl-Quiche mit Kasseler . . . . .	76
10.10	Rosenkohl torte . . . . .	76
10.11	Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons . . . . .	77
<b>11</b>	<b>Salate</b>	<b>79</b>
11.1	Lauwarmer Rosenkohlsalat . . . . .	79
11.2	Rosenkohl Salat . . . . .	79
11.3	Rosenkohl-Käse-Salat . . . . .	79
11.4	Rosenkohl-Kartoffelsalat . . . . .	80
11.5	Rosenkohl-Tomaten-Salat . . . . .	80
11.6	Rosenkohlsalat . . . . .	81
11.7	Rosenkohlsalat mit rosa Grapefruits . . . . .	81
11.8	Rosenkohlsalat mit Salbeisahne . . . . .	82
11.9	Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat . . . . .	82
11.10	Warmer Rosenkohlsalat . . . . .	83
<b>12</b>	<b>Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>85</b>
12.1	Gebratener Würzkohl mit Granatapfel . . . . .	85
12.2	Kartoffel-Auflauf mit Rosenkohl . . . . .	85
12.3	Rosenkohl-Gemüse mit Apfel . . . . .	86
<b>13</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>87</b>
13.1	Hafersuppe mit Rosenkohl . . . . .	87
13.2	Kohlsprossensuppe . . . . .	87
13.3	Nudelsuppe mit Rosenkohl . . . . .	88
13.4	Rosenkohl-Curry-Suppe . . . . .	88
13.5	Rosenkohl-Süppchen mit Mandelblättchen . . . . .	89
13.6	Rosenkohl-Suppe mit Croutons . . . . .	89
13.7	Rosenkohlrahmsuppe . . . . .	90
13.8	Rosenkohlsuppe . . . . .	90
13.9	Rosenkohlsuppe . . . . .	91



13.10	Rosenkohlsuppe . . . . .	91
13.11	Rosenkohlsuppe . . . . .	91
13.12	Rosenkohlsuppe . . . . .	92
13.13	Rosenkohlsuppe mit Käse . . . . .	92
13.14	Rosenkohlsuppe mit Mini-Puffern . . . . .	93
13.15	Rosenkohlsuppe mit Thymiansahne . . . . .	93
13.16	Überbackene Rosenkohlsuppe . . . . .	94



# 1 Beilagen

## 1.1 Gebratener Rosenkohl

500 g Rosenkohl	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	Muskat
2 EL Öl	Zucker
100 g Schinkenwürfel	

Rosenkohl putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin unter Wenden zunächst ca. 3 Minuten braten. Schinken und Zwiebel zufügen und weitere ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Nach einer Anregung aus "kochen & genießen 01/2017". Diese Art den Rosenkohl zuzubereiten haben wir schon in ähnlicher Weise gemacht. Hierzu hatten wir den Kohl in einzelne Blättchen zerteilt. Sieht schöner aus, ist aber viel mehr Aufwand.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

## 1.2 Gratiniertes Rosenkohl

750 g Rosenkohl	150 g Crème fraîche
Salz	1 Ei
Muskatnuß	weißer Pfeffer
150 g magerer geräucherter Schweinebauch	2 EL Semmelmehl
125 g Emmentaler Käse	2 EL gem. Mandeln

Rosenkohl putzen, mit 1 Tasse Salzwasser zum Kochen bringen und 10 Min. auf 1 oder Automatik- Kochplatte 4-5 vorgaren. Abtropfen lassen, leicht mit geriebener Muskatnuß würzen.

Schweinebauch würfeln, mit dem Rosenkohl mischen, in eine gefettete Auflaufform füllen. Käse reiben, mit Crème fraîche und Ei verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken, auf den Rosenkohl geben. Semmelmehl und Mandeln mischen, auf den Rosenkohl streuen. Im Backofen überbacken. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u., 170 - 190°, Umluftbackofen 30 - 35 Minuten Dazu schmeckt Kartoffelbrei. 79 g Eiweiß, 232 g Fett, 73 g Kohlenhydrate, 11713 kJ, 2795 kcal

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 80 Minuten

### 1.3 Karamell-Rosenkohl

750 g Rosenkohl,	1/2 TL Salz,
3 EL Butter,	1/8 l Hühner- oder Rindsbrühe, ca.
1 EL Zucker,	

Rosenkohl putzen und waschen. Butter schmelzen, den Zucker begeben und auf kleinem Feuer karamellisieren. Den Rosenkohl begeben. Einige Minuten in der Karamellmasse wenden, damit sich diese um das Gemüse legt. Hellbraun dünsten. Mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 25 Minuten dünsten.

### 1.4 Karamellrosenkohl

750 g Rosenkohl,	1/2 TL Salz,
3 EL Butter,	1/8 l Hühner- oder Rindsbrühe, ca.
1 EL Zucker,	

Rosenkohl putzen und waschen. Butter schmelzen, den Zucker begeben, auf kleinem Feuer karamellisieren. Den Rosenkohl begeben. Einige Minuten in der Karamellmasse schwenken, damit sich diese um das Gemüse legt. Hellbraun dünsten. Mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 25 Minuten dünsten.

### 1.5 Rosenkohl

750 g Rosenkohl	Salz
50 g Butter	geriebener Muskatnuss

Vom Rosenkohl die beschädigten und fleckigen äußeren Blättchen entfernen, etwas vom Strunk abschneiden, die Rosenkohlröschen am Strunk kreuzförmig einschneiden. In Salzwasser geben, zum Kochen bringen, gar kochen, zum Abtropfen auf ein Sieb geben. Butter zerlassen, den Rosenkohl darin schwenken, mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

**Kochzeit** etwa 20 Min.

**Pro Portion:** 176 kcal / 736 kJ; E 7 g, F 11 g, KH 11 g

### 1.6 Rosenkohl mit Äpfeln

<i>Zutaten</i>	500 g Äpfel
1 kg Rosenkohl	Saft 1 Zitrone
Salz	2 EL Butter oder Margarine
Muskatnuß	Pfeffer

Kohlröschen putzen, waschen, die kurzgeschnittenen Stiele kreuzweise einkerben. Mit 1 Tasse Salzwasser und 1 Prise Muskat auf 3 zum Kochen bringen, 15-20 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Äpfel schälen, vierteln, Gehäuse heraus schneiden, die Äpfel in grobe Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Fett in einem Topf schmelzen, Äpfel auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 darin andünsten. Rosenkohl abgießen, zu den Äpfeln geben, mit Pfeffer und Salz würzen, 5 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 3-4 ganz langsam kochen lassen.

So zubereitet paßt der Rosenkohl besonders gut zu Rinderbraten. 40 g Eiweiß, 40 g Fett, 125 g Kohlenhydrate, 4415 kJ, 1080 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.7 Rosenkohl mit Käse-Semmelbröseln

1 Prise Pfeffer	5 EL Butter
80 g Bergkäse	Salz
4 EL Semmelbrösel	500 g Rosenkohl
1 Msp. Muskat	

Den Rosenkohl putzen, waschen und in Salzwasser bissfest kochen. 2 EL Butter zerlassen und den Rosenkohl darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse in eine Gratinform füllen und warm stellen. Die restliche Butter zerlassen und die Semmelbrösel darin rösten, vom Herd nehmen. Den Bergkäse reiben und unter die Butterbrösel mischen. Auf dem warmen Rosenkohl anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 1.8 Rosenkohl mit Käsesoße

Rosenkohl	Salz
<i>Helle Grundsoße (Béchamel-Sauce)</i>	weißer Pfeffer
1 EL Butter	<i>Käsesoße</i>
25 g Mehl	1 EL geriebener Käse (Gruyère, Parmesan
1/4 l Milch	o.a.)

Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Mehl hineinstreuen. Unter Rühren anschwitzen, bis die Mischung keine Blasen mehr zeigt. Kalte Milch nach und nach unterrühren. Mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen, einmal aufkochen und würzen. Soße durch ein Haarsieb geben.

Käsesoße (Soße Mornay): Helle Grundsoße mit 1 El. geriebenem Gruyère, Parmesan oder anderem würzigem Käse abwandeln und mit einem Eigelb legieren.

Fleckige und äußere Rosenkohlblättchen entfernen. Den Strunk etwas kürzen und die Röschen hier kreuzförmig einschneiden, mehrmals waschen. 7-8 Min. blanchieren. Den Rosenkohl in etwas zerlassener Butter schwenken, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.9 Rosenkohl mit Kastanien

250 g Esskastanien (Maronen)	500 ml Fleischbrühe
250 ml Wasser	600 g Rosenkohl
1 EL Zucker	Salz
50 g Butter	Muskatnuss

Kastanien kreuzweise einschneiden und 15 Minuten im Wasser kochen. Abgießen, schälen und die dünne braune Haut abziehen. Zucker und Butter in einem Topf schmelzen lassen. Kastanien dazugeben, mit heißer Fleischbrühe ablöschen und auf kleiner Gasflamme 15 Minuten garen. Den Rosenkohl putzen, waschen, an den Strünken einschneiden. In Salzwasser und etwas Muskatnuss ca. 15 Minuten kochen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Unter die Maronen mischen und sofort servieren. Als Beigabe zu Geflügelbraten.

**Zubereitungszeit** ca. 45 Minuten

### 1.10 Rosenkohl mit Kastanien

500 g Rosenkohl	400 g geschälte, tiefgekühlte Kastanien
4 EL Zucker	1 Apfel
1 1/2 dl Gemüsebouillon	30 g Margarine oder Butter
2 EL Zitronensaft	

Gemüse vorbereiten: Von den Rosenkohlröschen Strunk abschneiden, welke Blätter entfernen. Karamellisieren: Den Zucker goldbraun rösten, mit Bouillon und Zitronensaft ablöschen. Aufkochen, Hitze reduzieren, Rosenkohl beifügen, zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Dazwischen die Pfanne vorsichtig schütteln. Dann die nicht aufgetauten Kastanien begeben, ca. 5 Minuten mit köcheln.

Apfel: halbieren, Kerngehäuse entfernen, vierteln und in Scheibchen schneiden. Zugeben

und ca. 5 Minuten offen köcheln. Die gesamte Flüssigkeit sollte fast eingekocht sein. Gesamtkochzeit: ca. 20 Minuten. Servieren: Margarine oder Butter in Flocken beifügen, schmelzen lassen und sorgfältig mischen.

### 1.11 Rosenkohl mit Schinken

1 kg Rosenkohl	Zitronensaft
1 Zwiebel	frisch geriebener Muskat
100 g Schinkenspeck	Salz
3-4 EL Pflanzenöl	Pfeffer aus der Mühle
1 TL Puderzucker	

Den Rosenkohl putzen, äußere Blätter entfernen, die Röschen waschen und halbieren. Die Zwiebel häuten und klein würfeln. Den Speck würfeln und mit den Zwiebeln in einer Pfanne in heißem Öl braun braten. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen.

Den Rosenkohl im Speckfett unter Wenden 7-9 Minuten bei mäßiger Hitze anbraten. Dann die Speckmischung wieder untermengen. Mit Puderzucker bestäuben und mit einem Spritzer Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** ca. 15 Min.

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

### 1.12 Rosenkohl mit Speck

800 g Rosenkohl,	1 Zwiebel,
2 EL Butter,	2 Scheib. Kastenbrot
50 g Speckwürfelchen,	

Rosenkohl putzen und waschen. Bei großen Exemplaren den Strunk mit dem Küchenmesser einschneiden. In reichlichem Salzwasser 10 Minuten blanchieren (Garprobe machen!), dabei niemals zudecken (Rosenkohl verliert sonst seine schöne grüne Farbe). Kochwasser abgießen. Die Butter schmelzen, die Speckwürfelchen darin anbraten, dann die klein geschnittene Zwiebel mitdünsten, Rosenkohl begeben, gut schwenken, warmstellen. Den Rest Butter schmelzen, die Brotwürfelchen darin hellbraun rösten, über den Rosenkohl geben.

### 1.13 ROSENKOHL-APFELGEMÜSE

1 EL Margarine oder Butter  
500 g Rosenkohl, halbiert  
1 TL Fenchelsamen

1 dl Gemüsebouillon  
2 ungeschälte Äpfel, in Stängelchen  
Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Margarine oder Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Rosenkohl und Fenchelsamen begeben, andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, auf kleinem Feuer während ca. 15 Minuten knapp gar kochen. Apfelstängelchen begeben, ca. 2 Minuten mit kochen. Würzen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 2 Eierspeisen

### 2.1 Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken

500 g Rosenkohl	50 g Schlagsahne
2 EL Butter	Pfeffer
Salz	125 g Mozzarella
4 Lauchzwiebeln	4 Scheib. Parmaschinken
8 Eier	

Rosenkohl putzen, welche äußere Blätter entfernen, Röschen waschen und halbieren. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Kohl kurz darin anbraten. Salzen, mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten.

Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Deckel vom Kohl nehmen und die Flüssigkeit verdampfen lassen.

Lauchzwiebeln zum Kohl geben, Eier darüber gießen und mit Mozzarella belegen. Eier im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten stocken lassen und goldbraun backen. Schinkenscheiben die letzten ca. 5 Minuten auflegen und leicht knusprig backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 20 Minuten.

**Backzeit:** 10-15 Minuten.

**pro Portion ca.:** 425 kcal; E 31 g, F 30 g, KH 7 g



### 3 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

#### 3.1 Bunter Rosenkohl-Eintopf

500 g Kartoffeln	Salz
500 g Rosenkohl	Pfeffer
250 g Mohrrüben	125 ml Brühe, evtl. mehr
500 g Kasslernackern	1 Paprikaschote
4 EL Öl	1 Stück Sellerie (etwa 125 g)
1 Zwiebel, große	1 Bd. Petersilie
2 Knoblauchzehen	

Kartoffeln schälen, Rosenkohl putzen, Mohrrüben schälen und grob würfeln. Fleisch in Würfel schneiden (2 x 2 cm) und im heißen Öl anbraten. Feingewürfelte Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehen mit andünsten. Die gewürfelten Kartoffeln und das kleingeschnittene Gemüse dazugeben, würzen, mit heißer Brühe auffüllen und alles schmoren lassen. Den fertigen Eintopf abschmecken, anrichten und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Kochzeit** ca. 20 Minuten

**Vorbereitungszeit** 45 Minuten

#### 3.2 Bunter Rosenkohleintopf

500 g Kartoffeln	Salz
500 g Rosenkohl	Pfeffer
250 g Mohrrüben	1/8 l Wasser oder Brühe, evtl. mehr
500 g Kasslernackern	1 Paprikaschote
4 EL Öl	1 Stück Sellerie (etwa 125 g)
1 groß. Zwiebel	1 Bd. Petersilie
2 Knoblauchzehen	

Kartoffeln schälen, Rosenkohl putzen, Mohrrüben schälen und grob würfeln. Fleisch in Würfel schneiden (2x2 cm) und im heißen Öl anbraten. Feingewürfelte Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehen mit andünsten. Die gewürfelten Kartoffeln und das kleingeschnittene Gemüse dazugeben, würzen, mit heißem Wasser oder Brühe auffüllen und alles auf kleiner Gasflamme schmoren. Den fertigen Eintopf abschmecken, anrichten und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Statt frischen Rosenkohl kann man auch TK-Rosenkohl nehmen, er wird erst 10

Minuten später dazugegeben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Kochzeit:** ca. 25 Minuten

### 3.3 Gemüse-Eintopf mit Rosenkohl

150 g Weizen	1 Gemüsezwiebel
350 g Rosenkohl	1.5 l Gemüsebrühe
350 g Blumenkohl	Salz
250 g grüne Bohnen	Pfeffer

Weizen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Rosenkohl putzen. Röschen waschen, am Strunk kreuzweise einschneiden, größere Exemplare halbieren. Blumenkohl in Röschen teilen, putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen waschen, putzen, Stielansatz und Spitze abschneiden. Bohnen in Stücke brechen. Die Gemüsezwiebel abziehen und fein hacken. Den Weizen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf Gemüsebrühe erhitzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Weizen dazugeben. Rosenkohl- und Blumenkohlröschen sowie grüne Bohnen zufügen. Das Gemüse kurz dünsten, dann mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze den Eintopf ca. 45 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** ca. 45 Minuten

**Quellzeit:** ca. 8 Stunden

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**pro Person ca.:** 300 kcal; E 15 g, F 11 g, KH 35 g

### 3.4 Gratin RoRo

1 Beet(e) Kresse	60 g Markenbutter
Salz, Pfeffer, Zucker	100 g gehackte Haselnüsse
1 Ei	300 g Roggenschrotbrot
100 g Allgäuer Emmentaler, fein gerieben	1 kg Rosenkohl
100 g rote Zwiebeln, gehackt	

Rosenkohl putzen und in Salzwasser 15 min garen. Abgießen und in eine flache Gratinform geben. Das Brot fein zerkrümeln. 40 g Butter schmelzen, die Zwiebelwürfel andünsten. Brot und Nüsse unterrühren, kurz anrösten, dann abkühlen lassen. Das Ei und den Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Brotmasse über den

Rosenkohl geben und glatt streichen. Restliche Butter schmelzen und damit die Oberfläche einpinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C in 20 min goldbraun backen. Kresse abschneiden und vor dem Servieren auf dem Gratin verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

640 kcal / 2670 kJ

### 3.5 Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf

1/2 Zwiebel	250 g Gemüsebrühe
3 mittelgroße Kartoffeln	100 g Schweineschnitzel
1/2 Stauden Stangensellerie	Jodsalz
200 g Rosenkohl	bunter Pfeffer aus der Mühle
2 TL Pflanzencreme	

Zwiebel schälen und fein Würfeln. Kartoffel waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Sellerie und Rosenkohl putzen. Sellerie in Scheiben schneiden. Pflanzencreme in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln, Sellerie und Rosenkohl zufügen und mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Fleisch würfeln und zufügen. Mit Satz und Pfeffer würzen. Weitere 5 Minuten kochen lassen. Nach Belieben Selleriegrün in Streifen schneiden und über den Eintopf streuen.

**Mengenangabe:** 1 Person

### 3.6 Kartoffel-Rosenkohl-Gratin

1 kg Kartoffeln	1 TL Kümmel
800 g Rosenkohl	400 ml Sahne
Salz	2 Eier
Pfeffer	75 g Pikantje-Käse

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren und abtropfen lassen. Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser mit Kümmel 10 Minuten vorgaren und abtropfen lassen. Kartoffelscheiben und Rosenkohl in eine gefettete ofenfeste Form schichten. Sahne mit Eiern und geriebenem Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahnemischung über das Gemüse gießen, die Form auf dem Traggitter in den Gasbackofen einschieben und überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** 45 Minuten

**Backen:** Stufe 3 (190 °C)

**Backzeit:** ca. 40 Minuten

### 3.7 Kasseler-Rosenkohl-Auflauf

1 kg festkochende Kartoffeln	1 groß. Zwiebel
750 g Rosenkohl	40 g + 1 TL Butter/Margarine
Salz, weißer Pfeffer	40 g Mehl
Muskat	100 g Schlagsahne
500 g Kasseler im Stück	300 ml Milch
1 EL Öl	1/2 Bd. Petersilie
80 g Raclette- oder Gouda-Käse	

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Schale abziehen, Kartoffeln evtl. halbieren. Rosenkohl putzen, waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Abgießen.

Kasseler auslösen, waschen, trockentupfen und würfeln. Im heißen Öl 2-3 Minuten anbraten. Mit 1/4 l Wasser ablöschen und ca. 3 Minuten köcheln.

Käse reiben. Zwiebel schälen, hacken. 40 g Fett erhitzen, Zwiebel darin rösten. Mehl mit anschwitzen. Sahne, Milch und Kasselerbrühe einrühren. Aufkochen und Hälfte Käse darin schmelzen. Abschmecken.

Kartoffeln, Rosenkohl und Kasseler in eine gefettete feuerfeste Form füllen. Soße darüber verteilen. Mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Auflauf damit bestreuen. Getränk: kühles Pils.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 750 kcal / 3150 kJ; E 48 g, F 38 g, KH 48 g

### 3.8 Kohl-Käse-Eintopf

700 g Blumenkohl	2 EL Kümmel
400 g Wirsing	1 Lorbeerblatt
300 g Chinakohl	1 1/2 EL rote Pfefferkörner
400 g Rosenkohl	400 ml Fleischbrühe
100 g Butterschmalz	100 g Emmentaler Käse, geriebenen
1 Msp. Muskat,	

Blumenkohl, Wirsing, Chinakohl, Rosenkohl putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen, Wirsing und Chinakohl in kleine Stücke schneiden. Die Rosenkohlstiele leicht einkerben, damit sie gleichmäßig garen. Zuerst den Blumenkohl in 100 g Butterschmalz rundherum 7 Minuten anbraten, nach und nach Rosenkohl, Wirsing und Chinakohl

zufügen und weitere 10 Minuten schmoren lassen. Muskat, Kümmel, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben. Mit Fleischbrühe aufgießen und alles zugedeckt bei sanfter Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Emmentaler Käse daruntermischen und den Eintopf noch 5 Minuten ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.9 Nudleintopf mit Rindfleisch und Rosenkohl

500 g Rindfleisch (Bugstück)	750 g Rosenkohl
Salz	1 Tomate
Pfeffer aus der Mühle	200 g Spiralnudeln
2 Knoblauchzehen	1 TL Pflanzenöl
1 Bd. Suppengrün	100 g Edamer (45 % Fett i. Tr.)

Rindfleisch mit Salz, Pfeffer, grob gehackten Knoblauchzehen und geputztem, klein geschnittenem Suppengemüse in 1 Liter Wasser zugedeckt 45 Minuten ziehen lassen. Rosenkohl putzen und mit dem in Würfel geschnittenen Fleisch in die Brühe geben. Weitere 20 Minuten garen.

Nudeln mit Öl in 2 Liter kochendem Salzwasser in 8 - 10 Minuten Bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Tomate häuten, würfeln und begeben. Bandnudeln untermengen und mit viel geriebenem Käse servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 1,5 Std.

**Nährwerte pro Portion:** 591 kcal / 2475 kJ; E 50 g, F 20 g, KH 42 g

### 3.10 Pikanter Rosenkohl-Auflauf

750 g Rosenkohl	125 g Schmelzkäse
250 g Knoblauchwurst	Salz
1/8 l Fleischbrühe	Pfeffer
1 Pkg. Helle Soße	Muskat
1/4 l Milch	

Rosenkohl putzen, in Salzwasser 15 Minuten kochen und abtropfen lassen. Wurst von der Haut befreien und in Scheiben schneiden. Kohl und Wurst in eine flache Auflaufform schichten und mit heißer Brühe begießen. Die Form schließen, auf dem Traggitter in den Gasbackofen schieben und backen. In der Zwischenzeit Helle Soße mit Milch zubereiten, den gewürfelten Käse darin auflösen und würzen. Über den Auflauf gießen und goldgelb überbacken. Als Beigabe Kartoffelpüree.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Backen:** Stufe 4 (220°C)

**Backzeit:** 10 Minuten vorbacken 10 Minuten überbacken

### 3.11 Rosenkohl mit Kartoffelkruste

1 kg Rosenkohl	100 g Schlagsahne
1 Zwiebel	Salz, weißer Pfeffer
1 TL Öl	Muskat
1-2 TL Gemüsebrühe (Instant)	evtl. Nussblättchen u. Majoran
750 g Kartoffeln	

Rosenkohl putzen, waschen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Kohl zufügen und kurz mitdünsten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Rosenkohl samt Brühe in eine feuerfeste Form füllen. Geraspelte Kartoffeln darüber verteilen. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gleichmäßig über den Kohl gießen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 40-45 Minuten backen. Herausnehmen und nach Belieben mit Nussblättchen und Majoran garnieren.

**Mengenangabe:** 3 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 360 kcal / 1510 kJ; E 17 g, F 14 g, KH 40 g

### 3.12 Rosenkohl-Auflauf

500 g Rosenkohl	250 ml Sahne
500 g Kartoffeln	6 Stiele Thymian
Salz	50 g Walnusskerne
200 g ausgelöstes Kasseler	Pfeffer
1 Zwiebel	100 g Edamer
40 g Butter	<i>Dazu:</i>
30 g Mehl	Roséwein
150 ml Milch	

Rosenkohl putzen und waschen. Kartoffeln schälen, waschen, grob teilen. Mit Kohl in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Abgießen, Wasser auffangen.

Kasseler würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln, in Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben. 125 ml Kochwasser, Milch und Sahne zugießen, köcheln lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.



Thymian, Nüsse hacken. In die Soße rühren, würzen. Alle vorbereiteten Zutaten in Auflaufform geben. Käse reiben, aufstreuen. 30 Min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 75 Minuten

**pro Person:** 670 kcal; E 31 g, F 46 g, KH 44 g

### 3.13 Rosenkohl-Auflauf mit Hackbällchen

600 g TK-Rosenkohl-Röschen	4 EL Joghurt (1,5% Fett)
400 g Puten-Hackfleisch	1-2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer	200 ml Gemüsebrühe oder fettarme Milch
Paprikapulver	80 g geriebener Emmentaler
2 EL Olivenöl	2 Zweige frisches Basilikum

Die Rosenkohl-Röschen laut Packungsanleitung auftauen. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Dann das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer sowie Paprika kräftig würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Rosenkohl und Hackfleischbällchen hineingeben. Aus Olivenöl, Joghurt, Zitronensaft sowie Brühe eine Soße rühren und über den Auflauf träufeln. Mit Alufolie zugedeckt in den Backofen schieben und etwa 25 Min. backen. Nach 20 Min. die Abdeckung entfernen. Den geriebenen Emmentaler über den Auflauf streuen. Weiterbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Den Auflauf herausnehmen und mit dem Basilikum garnieren. Dazu schmeckt Vollkornbaguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**pro Person ca.:** 290 kcal; E 17 g, F 18 g, KH 28 g

### 3.14 Rosenkohl-Auflauf mit Käsekruste

1.2-1.5 kg Rosenkohl	2 geh. EL (40 g) Mehl
Salz	1/4 l Milch
1 dicke Scheibe gekochter Schinken (ca. 200 g)	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
150-200 g Hartkäse (z. B. französischer Comte)	weißer Pfeffer
2 EL (40 g) Butter/Margarine	geriebene Muskatnuss
	Fett für die Form

Rosenkohl putzen und waschen. In ca. 3/8 l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten.

Schinken würfeln. Käse reiben. Rosenkohl abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen. Fett erhitzen. Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Milch und Gemüsewasser einrühren. Aufkochen und die Brühe darin auflösen. Unter öfterem Rühren ca. 5 Minuten köcheln. 100 g Käse darin schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Rosenkohl und Schinken in eine gefettete Auflaufform geben. Soße darübergießen. Mit dem übrigen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten goldbraun überbacken. Dazu: Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 450 kcal / 1890 kJ; E 36 g, F 24 g, KH 20 g

### 3.15 Rosenkohl-Eintopf

250 g Kartoffeln	200 g TK-Rosenkohl
2 Zwiebeln	200 g Mettwurst
1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Öl	Pfeffer
2 EL Tomatenmark	Paprika edelsüß
1 EL Mehl	Zucker
400 ml Brühe	1 Bd. glatte Petersilie

Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel, Zwiebel pellen und in Spalten schneiden. Knoblauchzehe durchpressen.

Öl im Topf auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) erhitzen, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und Mehl unterrühren und andünsten. Brühe dazugießen und unter Rühren aufkochen. Rosenkohl dazugeben, aufkochen und 20 Min. auf kleiner Gasflamme oder Gaskochzone 3-5 (E-Herd auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6) kochen. Mettwurst pellen, in Streifen schneiden und zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen und abschmecken. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen, im Universalzerkleinerer hacken und darüber streuen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 3.16 Rosenkohl-Eintopf mit Kartoffeln

350 g Kartoffeln	3 EL Tomatenmark
3 Zwiebeln (150 g)	2 EL Mehl
1 Knoblauchzehe	800 ml Brühe (Instant)
3 EL Öl	300 g Rosenkohl (TK)

200 g Fleischwurst	1 Prise Zucker
Paprikapulver (edelsüß)	1 Bd. Petersilie, glatte (gehackt)
Pfeffer (a. d. Mühle)	

Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch pellen und durchdrücken. Alles im heißen Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten. Tomatenmark und Mehl unterrühren und anschwitzen. Brühe angießen. Unter Rühren auskochen lassen. Rosenkohl gefroren zugeben. Den Eintopf bei geschlossenem Topf 20 - 25 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen lassen.

Inzwischen die Fleischwurst pellen und in Streifen schneiden. Nach Ende der Garzeit die Fleischwurst dazugeben. Den Eintopf mit Paprikapulver, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**Pro Portion:** 357 kcal / 1493 kJ

### 3.17 Rosenkohl-Hack-Auflauf

1 Pkt TK-Suppengrün	1/8 l Instant-Brühe
1 Zwiebel	Salz
2 EL Öl	Pfeffer
750 g Rosenkohl	1 TL Sojasoße
250 g gemischtes Hack	30 g Butter oder Margarine
2 EL Tomatenmark	200 g Käse (Gouda oder Greyerzer)
1 Pkt. (500 g) passierte Tomaten	

Rosenkohl putzen, d.h. die äußeren Blätter und den Stiel abschneiden, den Strunk kreuzweise einschneiden, waschen. Suppengrün und kleingeschnittene Zwiebel in Öl ca. 5 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten. Hackfleisch zerbröckeln, zum Gemüse geben und mit anbraten. Dann Tomatenmark unterrühren, passierte Tomaten und Brühe angießen, Gewürze zugeben, ca. 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im offenen Topf einkochen lassen. Butter oder Margarine im Topf zerlaufen lassen, den Rosenkohl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten, mit 1 Tasse Salzwasser ablöschen und im geschlossenen Topf 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen.

Hackfleischsoße in eine gefettete Auflaufform geben, den gut abgetropften Rosenkohl darauf verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen goldbraun überbacken. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten Dazu schmeckt Kartoffelbrei. 141 g Eiweiß, 151 g Fett, 84 g Kohlenhydrate, 9862 kJ, 2358 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 85 Minuten

### 3.18 Rosenkohl-Hackfleisch-Gratin

500 g Rosenkohl

#### *HACKFLEISCH-KÜGELI*

300 g gehacktes Rindfleisch

2 EL Paniermehl

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Ei

1 EL Senf

1 EL Sojasauce

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Öl oder Bratbutter zum Braten

#### *GUSS*

200 g Mascarpone, ganz leicht erwärmt

2 1/2 dl Milch

1 EL Maizena

2 TL Curry

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Rosenkohl rüsten, halbieren, offen 10-15 Minuten knapp weich garen, abtropfen.

Hackfleischkügel: Alle Zutaten gut mischen, nussgroße Kügel formen. Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen, Kügel portionenweise rundum 4-5 Minuten braten.

Einfüllen: Rosenkohl und Hackfleischkügel in einer gefetteten ofenfesten Form verteilen.

Guss: Alle Zutaten verrühren, über den Gratin gießen.

Gratinieren: ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.19 Rosenkohl-Kartoffelgratin mit Zandernockerln

2 Petersilienstängel

1/2 EL Butterschmalz

2 EL Kresse

1 EL Zitronensaft

1/16 l Sahne

1 EL Dill

3 EL Allgäuer Emmentaler, gerieben

1/16 l Milch

1/8 l Schmand

1 Tomate

3 Kartoffeln

180 g Rosenkohl

320 g Zanderfilet

Muskat

Salz, Pfeffer

10 g Butter

1 Lorbeerblatt

3 schwarze Pfefferkörner

3 Wacholderbeeren

1/2 rote Zwiebel

Die Außenblätter vom Rosenkohl abnehmen, den Strunk kreuzweise einschneiden und in leicht gesalzenem Wasser auf den Biss kochen. Dann kalt ablaufen lassen, abtropfen und halbieren. Kartoffeln mit der Wurzelbürste gut abschrubben, trocknen, in Spalten schneiden

und in heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb braten und erkalten lassen. Die Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden. Den Dill abzupfen, grob hacken und die Kresse abschneiden. Den Schmand mit der Milch gut verrühren. Eine feuerfeste Form ausbuttern. Das Zanderfilet in Würfel schneiden, in den Mixer geben und gut aufmixen. Sahne, Dill und Zitronensaft zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals gut durchmischen. Die Masse danach in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Leicht gesalzenes Wasser mit Petersilienzweigen, Wacholder, Pfefferkörnern, Zwiebeln und Lorbeer zum Siedepunkt bringen. Von der Zandermasse Nockerln abstechen, in den Sud geben und ca. 4-5 Minuten gar ziehen lassen. Den Rosenkohl in die feuerfeste Form einsetzen, mit etwas Muskat würzen, die Kartoffelecken dazwischen einstecken und Nockerln und Tomatenfilets darüber verteilen. Schmand-Milchgemisch darüber gießen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen bei 180 °C ca. 18-20 Minuten goldgelb backen. Zum Servieren mit Kresse bestreuen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 3.20 Rosenkohl-Maronenauflauf

500 g Rosenkohl, frisch oder TK	200 ml Sahne
Salz	1 Ei
1 Dos. Maronen (485 g)	frisch gemahlener Pfeffer
2 Bratwürste, ungebrüht	Muskat
Margarine zum Dünsten und für die Form	100 g geriebener Gouda
Zucker	

Den Rosenkohl putzen und in Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. Dann ebenso wie die abgespülten Maronen gut abtropfen lassen. Aus den Bratwürsten kleine Klößchen drücken und etwas nachformen. Zuerst diese Klößchen in Margarine etwas bräunen und wieder aus der Pfanne nehmen. Im gleichen Fett die Maronen bräunen, dabei mit wenig Zucker bestreuen. Alles zusammen, etwas vermengt, in eine gefettete Auflaufform füllen. Sahne, Ei und Gewürze gut miteinander verquirlen, abschmecken und über die Zutaten gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Die Form auf dem Traggitter in die Mitte des Gasbackofens setzen und überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 25 Minuten

**Backen:** Stufe 3 (190 °C)

**Backzeit:** ca. 45 Minuten

### 3.21 Rosenkohl-Nussgratin

400 g frischer Rosenkohl	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 EL Butter	Muskat
1 Knoblauchzehe	2 EL grob gehackte Walnüsse
50 ml Gemüsebrühe	75 g mittelalter Gouda

Rosenkohl putzen, die Stielenden kreuzweise einschneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch pellen, durchpressen, mit den Gewürzen und dem Rosenkohl zu den Zwiebeln geben und mit der Brühe ablöschen. Auf kleiner Gasflamme bissfest kochen. Inzwischen die Nüsse in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Den Rosenkohl mit der Flüssigkeit in eine gefettete ofenfeste Form füllen und mit geriebenem Käse bestreuen. Die Form auf dem Traggitter in den vorgeheizten Gasbackofen einschieben und überbacken.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Minuten

**Backen:** Stufe 4 (ca. 220 °C)

**Backzeit:** ca. 10 Minuten

### 3.22 Rosenkohlaufauf mit Kasseler

1 kg vorwiegend mehlig kochende Kartoffeln	2 EL Öl
Salz	100 ml Sahne
800 g Rosenkohl	2-3 EL heller Soßenbinder
80 g Zwieback	1 TL klare Brühe (instant)
70 g Butter	Pfeffer
1 Zwiebel	150 ml Milch
500 g ausgelöstes Kasseler Kotelett	75 g ger. Meerrettich (Glas)

Kartoffeln schälen, waschen, grob in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 20 Min. garen. Inzwischen Rosenkohl putzen, abbrausen, in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Zwieback in einen Gefrierbeutel geben, grob zerdrücken. 50 g Butter in einer Pfanne aufschäumen, Zwieback darunterrühren, beiseite stellen. Zwiebel abziehen und würfeln. Kasseler ebenfalls in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Kasseler zufügen, beides leicht anbraten. 300 ml Wasser und Sahne angießen, aufkochen lassen. Soßenbinder einrühren, mit Brühenpulver und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Rosenkohl und Kartoffeln abgießen. Kartoffeln durchpressen, heiße Milch und übrige Butter in Flöckchen darunterrühren. Püree mit Meerrettich, Salz abschmecken und in eine große, gefettete Auflaufform geben. Rosenkohl, Kasseler-Soße darauf verteilen. Zwiebackbrösel darübergeben. Ca. 20 Min. backen. Pro Person ca.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

780 kcal; E 42 g, F 38 g, KH 72 g

### 3.23 Rosenkohlaufauf mit Kasseler

200 g getrocknete Aprikosen	2 EL Butter
125 ml Weißwein	4 Eier
400 g Maronen	150 g geriebener Gouda
750 g Rosenkohl	200 ml Sahne
Salz	Pfeffer
400 g Kasseler	Muskat
1 Zwiebel	50 g Sesam

Aprikosen im Wein einweichen. Maronen abbrausen, etwas einschneiden, 10 Min. in Wasser kochen, schälen.

Kohl putzen, waschen, Stielansätze einschneiden. In Salzwasser 7 Min. garen. Abgießen, abschrecken.

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Kasseler abbrausen, trockentupfen, würfeln. Zwiebel abziehen, fein hacken. Beides in heißer Butter anbraten.

Aprikosen abgießen, den Wein auffangen. Eier mit 100 g Käse, Sahne und Wein verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Rosenkohl, Maronen, Aprikosen, Kasseler in eine Form geben. Soße darüber gießen. Mit übrigem Käse, Sesam bestreuen, zugedeckt 45 Min. backen. Evtl. mit Zitronenmelisse garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 62 Min.

**pro Person:** 1030 kcal; E 56 g, F 54 g, KH 71 g

### 3.24 Rosenkohleintopf mit Salsiccia Minestrone di cavolo di Bruxelles e salsiccia

500 g Rosenkohl	3 EL Tomatenmark
300 g Karotten	1.3 l Heiße Gemüsebrühe
300 g Mehligkochende Kartoffeln	1/2 Bd. Basilikum
1 Zwiebel	2 EL Pesto
3 Knoblauchzehen	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Salsicce	fer
4 EL natives Olivenöl extra	

Rosenkohl und Karotten putzen und waschen. Rosenkohl halbieren. Karotten erst längs halbieren und dann schräg in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß

würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch andrücken. Die Salsicce in Scheiben schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Karotten, Kartoffeln, Knoblauch und Salsicce mit in den Topf geben. Die Brühe angießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Rosenkohl nach 10 Minuten der Garzeit dazugeben.

Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Knoblauch aus dem Eintopf entfernen. Den Eintopf kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum und Pesto garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Min.

### 3.25 Rosenkohleintopf mit Speck

250 g durchw. Speck  
(im Stk., mit Schwarte)

2 EL Öl

1 l Gemüsebrühe (Instant)

1 Zwiebel

2 Nelken

2 Lorbeerblätter

600 g TK-Rosenkohl

Pfeffer

1 Dos. Schwarzwurzeln (425 ml)

1 Pkg. TK-Suppengrün (25 g)

Speck von der Schwarte trennen und in feine Streifen schneiden, Schwarte aufbewahren. Speckstreifen im Öl in einem Topf kross ausbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Brühe in den Topf gießen und aufkochen. Zwiebel mit Nelken und Lorbeer spicken, mit dem Rosenkohl und der Speckschwarte in die Brühe geben. Mit Pfeffer würzen und 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Schwarte und Zwiebel entfernen. Schwarzwurzeln abgießen, mit dem Suppengrün und den Speckstreifen in den Eintopf geben, erhitzen und nachwürzen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.26 Rosenkohlgratin

3 Eier

100 ml Sahne

150 g Reibekäse

Butterflöckchen

Salz

500 g Kartoffeln,

500 g Rinderhack

1 Zwiebel

Pfeffer

Muskat

Butter zum Einfetten der Form

1/8 l Gemüsebrühe

1 kg Rosenkohl



Rosenkohl putzen und in Salzwasser 10 Minuten kochen. Kartoffeln garen, pellen und in Scheiben schneiden. Rinderhack mit gewürfelter Zwiebel, Pfeffer, Salz und Muskat würzen und in der Pfanne, ohne Fett, anbraten. Auflaufform buttern, mit den Kartoffelscheiben auslegen, das Hack darüber verteilen und den Rosenkohl darübergeben. Gemüsebrühe mit Eiern, Salz, Muskat und Sahne verquirlen, darübergießen und mit Reibekäse bedecken. Butterflöckchen aufsetzen und im Backofen bei 200° C ca. 30 Minuten garen.

**Mengenangabe:** 5 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 70

628 kcal / 2631 kJ

### 3.27 Rosenkohlgratin mit - Radieschensprossen

30 g Butter	100 g Goudakäse
750 g Rosenkohl	30 g Radieschensprossen
1 TL Salz	125 g süße Sahne
1/8 l Wasser	30 g Radieschensprossen
50 g Walnußkerne	

Butter erhitzen, Rosenkohl darin andünsten, mit Salz würzen, Wasser dazugießen und 10 bis 12 Minuten dünsten. Walnüsse hacken, Käse grob reiben. Rosenkohl in eine gefettete Auflaufform geben, Walnüsse, Käse und abgespülte Radieschensprossen darüber verteilen, mit Sahne begießen, in den vorgeheizten Backofen setzen und gratinieren. E: Mitte. T: 225°C / 5 bis 7 Minuten. Gratin mit abgespülten Radieschensprossen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.28 Rosenkohlgratin mit Kasseler und Gouda

1 Knoblauchzehe	1/2 EL Butterschmalz
2 Kartoffeln	1/2 EL Rapsöl
3 EL Frischkäse	4 Kirschtomaten
2 EL Gouda, gerieben	1/2 EL Petersilie
140 g Rosenkohl	1 EL Schnittlauch
300 g Kasseler	1/4 Karotte
Jodsalz, Pfeffer	1/2 Zwiebel
Muskat	

Kasseler in nudelbreite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, säubern, in Scheiben schneiden und in etwas Butterschmalz goldbraun ausbraten. In eine frische Pfanne einsetzen. Vom Rosenkohl äußere Blätter abnehmen und am Strunk einen Kreuzschnitt machen. In

leichtem Salzwasser auf den Punkt blanchieren, abtropfen lassen und halbieren. 1/4 Karotte schälen, in schräge Scheiben schneiden und blanchieren. 1/2 Zwiebel in grobe Streifen und eine Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Kirschtomaten vierteln und Schnittlauch und Petersilie feinschneiden. Rosenkohl auf die Kartoffeln geben und Frischkäse darauf verteilen. Mit Muskat und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch in erhitztem Rapsöl angehen lassen. Karotten und Kasseler, sowie Schnittlauch und Petersilie zugeben. Das Ganze mit Pfeffer würzen. Kirschtomaten zufügen und kurz durchschwenken. Vorbereitete Mischung auf den Rosenkohl verteilen. Reibkäse darüberstreuen und im Ofen bei 180 °C ca. 15-18 Minuten überbacken. Fertiges Gratin mit Kräutern bestreuen und mit Pfeffer aus der Mühle nachwürzen. Als Ganzes servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 3.29 Rosenkohlgratin mit Radieschensprossen

30 g Butter	100 g Goudakäse
750 g Rosenkohl	30 g Radieschensprossen
1 TL Salz	125 g süße Sahne
1/8 l Wasser	30 g Radieschensprossen
50 g Walnußkerne	

Butter erhitzen, Rosenkohl darin andünsten, mit Salz würzen, Wasser dazugießen und 10 bis 12 Minuten dünsten. Walnüsse hacken, Käse grob reiben. Rosenkohl in eine gefettete Auflaufform geben, Walnüsse, Käse und abgespülte Radieschensprossen darüber verteilen, mit Sahne begießen, in den vorgeheizten Backofen setzen und gratinieren. E: Mitte. T: 225°C / 5 bis 7 Minuten. Gratin mit abgespülten Radieschensprossen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.30 Rosenkohlkartoffeln an Safransauce

800 g fest kochende Kartoffeln	2 dl Rahm
500 g Rosenkohl	1 Briefchen Safran
1 Zwiebel	3/4 TL Salz
150 g Speckwürfeli	wenig Pfeffer
2 dl Gemüsebouillon	

Kartoffeln in Schnitzchen schneiden, Rosenkohl halbieren, evtl. vierteln, Zwiebel fein hacken. Speckwürfeli ohne Fett langsam knusprig braten. Kartoffeln und Zwiebel beigegeben, ca. 5 Min. andämpfen. Rosenkohl kurz mitdämpfen. Bouillon und Rahm dazugießen,

Safran beigegeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

**pro Person:** 467 kcal; E 16 g, F 29 g, KH 33 g

### 3.31 Rosenkohltopf à la Normandie

400 g Rosenkohl	500 ml Gemüsebrühe (instant)
300 g Kartoffeln	6 EL Calvados
6 Äpfel	400 g Bratwurstbrät
2 EL Öl	4 Zweige Majoran
50 g durchw. Speck	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	4 EL Crème fraîche
300 ml Cidre (Apfelwein)	

Den Rosenkohl putzen, waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel teilen. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Den Ofen auf 170 Grad vorheizen.

Das ÖL in einem Topf erhitzen. Den Speck in Streifen schneiden und darin auslassen. Zwiebeln abziehen, hacken, zum Speck geben und glasig dünsten. Rosenkohl sowie Kartoffeln zufügen, kurz andünsten, mit Cidre und Gemüsebrühe ablöschen. Apfelwürfel darauf setzen und mit Calvados beträufeln. Den Eintopf ca. 20 Min. garen.

Das Bratwurstbrät mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen formen, in den Eintopf geben. Majoran abrausen, Blättchen abzupfen, zufügen. Etwa 20 Min. leicht weiterköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Eintopf in Suppentellern anrichten und mit je 1 Klecks Crème fraîche servieren. Dazu schmeckt Bauernbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 50 Min.

**Garen** ca. 40 Min.

**pro Person:** 760 kcal; E 21 g, F 47 g, KH 44 g

### 3.32 Rosenkohltopf mit Hackbällchen

600 g Rosenkohl	2 EL Öl
Salz	500 g gemischtes Hackfleisch
2 Zwiebeln	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	300 ml Gemüsebrühe
1 Dos. Mais (300 g)	1 Zweig Thymian
1 Dos. weiße Bohnen (400 g)	1 klein. Dose Tomaten (400 g)
400 g Möhren	

Rosenkohl waschen, putzen, welke Blätter entfernen, die Röschen am Strunk kreuzweise einschneiden und in kochendem Salzwasser etwa 15 Min. garen.

Zwiebeln sowie Knoblauchzehe abziehen. Zwiebel in Scheiben teilen, den Knoblauch hacken. Mais und Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Zum Hack geben, mit Salz, Pfeffer würzen und zu Bällchen formen. Im restlichen Öl rundum anbraten. Brühe, Thymian, Möhren sowie die zerkleinerten Tomaten mit Saft zufügen und alles ca. 10 Min. garen.

Den Rosenkohl in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Mais und den Bonnen in den Topf geben und unterheben. Alles ca. 5 Min. darin erwärmen. Noch einmal würzig abschmecken und nach Belieben mit Kräutern garnieren, evtl. mit Knoblauchbaguette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** ca. 30 Minuten

**pro Person ca.:** 560 kcal; E 43 g, F 30 g, KH 27 g

### 3.33 Tomaten-Rosenkohl-Topf

1 kg Rosenkohl	2 EL (30 g) Mehl
750 g Kartoffeln	1 TL Edelsüß-Paprika
Salz, weißer Pfeffer	1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
3 mittelgroße Tomaten	1/2 l Tomatensaft
2 Zwiebeln	150 g Schlagsahne
30 g Butter/Margarine	1/2 Bd. Petersilie

Rosenkohl putzen, waschen und evtl. halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Beides in Salzwasser zugedeckt 18-20 Minuten garen.

Inzwischen Tomaten putzen, waschen und vierteln. Tomaten evtl. entkernen. Fruchtfleisch kleinschneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Fett erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mehl und Paprika darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen. Brühe, Tomatensaft und Sahne angießen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Tomaten kurz mitgaren.

Kartoffeln und Rosenkohl abtropfen lassen. Zur Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 410 kcal / 1720 kJ; E 15 g, F 19 g, KH 41 g

### 3.34 Überraschungsauflauf

1 Pkt. TK Rosenkohl	Rosmarin
Salz	Kräuter der Provence
Pfeffer	4 Tomaten
250 g gemischtes Hackfleisch	500 g Pell- oder Salzkartoffeln vom Tag vorher
1 Brötchen, eingeweicht und ausgedrückt	1/8 l Rosenkohlwasser
3 Eier	Muskat
1 Zwiebel, feingehackt	3 Scheib. Butterkäse
Basilikum	

Den Rosenkohl nach Packungsanweisung garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Das Gemüsewasser auf 1/8 l auffüllen. Aus Hackfleisch, Brötchen, 1 Ei, der Zwiebel und den Gewürzen einen pikant abgeschmeckten Hackteig zubereiten. Die Kartoffeln und Tomaten in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform geben, würzen. Darüber die Hälfte des Hackfleisches streichen. Darauf nacheinander die Tomatenscheiben und den Rosenkohl verteilen, wieder eine Schicht Hackfleisch und zum Schluss das Ganze mit den restlichen Kartoffelscheiben belegen. Die übrigen 2 Eier mit dem Gemüsewasser, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Auflaufzutaten gießen. Die Form auf dem Traggitter in die Mitte des Gasbackofens schieben und abgedeckt 45 Minuten garen. Dann den in Streifen geschnittenen Käse draufgeben und ohne Deckel weitere 15 Minuten überbacken. Der Käse sollte goldgelb zerlaufen sein.

Beigabe: Grüner Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Backen:** Stufe 3 (190°C)

**Garzeit:** 60 Minuten

### 3.35 *Wildeintopf mit Rosenkohl*

300 g kleingewürfeltes mageres Wildfleisch (Reh oder Hirsch)	1 kl. Stück Sellerie gewürfelt
300 g Steinchampignons	2 EL Sahne
300 g Rosenkohl	Salz
1 feingehackte Schalotte	Pfeffer
2 EL Sherry	Bouillon
1/2 Glas Rotwein	Mehl
1 Möhre in Scheiben	Zucker
	Butter

Das Fleisch in der Butter rundherum bräunen, dann Schalotte, Möhre und Sellerie zufügen, kurz mitbraten und mit etwas Mehl bestäuben.

Mit Sherry, Wein und Bouillon aufgießen und zugedeckt rund 30 Minuten schmoren.

Den Rosenkohl vierteln, in kochendem Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Die Pilze vierteln, in etwas Butter mit Zucker und Salz rundherum bräunen. Unter das fertige

Wildragout dann Rosenkohl, Pilze und Sahne mischen, abschmecken und in tiefen Tellern mit Weißbrot oder Semmelknödeln servieren.

## 4 Fleischgerichte, Innereien

### 4.1 Exotischer Hackbraten

500 g Rinderhack	2 EL gehackte Kräuter
1 Ei	1 Banane
3 EL Magerquark	500 g Rosenkohl
Pfeffer, Salz	600 g Kartoffeln
1/4 TL edelsüßer Paprika	1 Bd. Petersilie

Hackfleisch mit Ei, Quark, Gewürzen und Kräutern verkneten. Eine Kastenform mit Alufolie auslegen, den Teig einfüllen, in seine Mitte eine Vertiefung drücken und die geschälte Banane hineingeben. Wieder mit Teig zudecken. Im vorgeheizten Backofen etwa 60 Minuten braten. Dann Folie öffnen und den Braten Farbe nehmen lassen. Dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln, mit Petersilie bestreut.

440 kcal / 1840 kJ

### 4.2 Filetsteaks mit Rosenkohlpüree

5 g getrocknete Steinpilze	Salz
50 g Walnusskerne	Pfeffer Muskat
2 Scheib. Toast	4-6 Rinderfiletsteaks (à ca. 175 g)
750 g Rosenkohl	2 EL Öl
750 g Kartoffeln (z. B. vorwiegend festkochend)	400 ml Rinderfond (Glas)
50 g + 2-3 EL weiche Butter	1/4 l Milch

Pilze in 1/8 l warmem Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Nüsse grob hacken. Toast fein zerbröseln.

Rosenkohl putzen und waschen. Kartoffeln schälen und waschen.

Pilze abtropfen lassen, Wasser dabei auffangen. Einweichwasser durchfiltern. Pilze nochmals gut abspülen, ausdrücken und sehr fein hacken. Mit Toastbröseln, Nüssen und 50 g Butter verkneten.

Kartoffeln in Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Rosenkohl in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Steaks trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und in eine ofenfeste Form setzen. Pilz-Nuss-Masse darauf verteilen. Dann im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225°C/Umluft: 200°C/Gas: Stufe 4) 10-12 Minuten gratinieren.

Bratfett mit Fond und Pilzwasser ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten auf etwa die

Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch und 2-3 EL Butter erhitzen. Kartoffeln und Rosenkohl abgießen. 1/3 Rosenkohl und Milch-Butter- Mischung zu den Kartoffeln geben. Alles mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Mit den Steaks und Rest Kohl anrichten.

Extra-Tipp: Wenn Sie die Soße zum Steak lieber etwas sämiger mögen: mit 1-2 EL dunklem Soßenbinder andicken. Weil das Auge mitisst: Von den gegarten Rosenkohlröschen einige Blättchen ablösen und über das Püree streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Einweichzeit** ca. 20 Min.

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 730 kcal; E 53 g, F 38 g, KH 39 g

### 4.3 Hasenrücken auf Rosenkohlsalat

400 g Rosenkohl	2 reife Birnen aber feste
Salz	100 g Delikatessmayonnaise
400 g ausgelöster Hasenrücken	50 g Crème fraîche
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	3 EL Orangensaft
20 g Kokosfett	Cayennepfeffer
200 g Maronen aus der Dose	

Den Rosenkohl putzen und waschen. In reichlich kochendem Salzwasser in etwa 8 Min. bissfest kochen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Hasenrücken häuten und mit Pfeffer einreiben. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundherum 7-8 Min. braten, dann salzen und abkühlen lassen.

Die Maronen abtropfen lassen. Die Birnen schälen, vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.

Alle übrigen Zutaten schaumig rühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Rosenkohl, die Maronen und die Birnen mit der Soße vermengen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und darauf anrichten.

Tipp: Die Mayonnaise kann etwas verringert und Crème fraîche und Orangensaft erhöht werden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 4.4 Kalbsfrikassee mit Rosenkohl

700 g Kalbsnuss	1 Zwiebel
50 g Mehl	Salz
3 EL Butterschmalz	Pfeffer



50 ml Weißwein	250 g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido, Gelber Zentner)
6 Salbeiblätter	2-3 EL Instant-Mehlschwitze
500 ml Fleischbrühe	3 EL Creme fraîche
200 g geschälte Maronen	Zitronensaft zum Abschmecken
1 Lorbeerblatt	
300 g Rosenkohl	

Kalbsnuss in 4 cm große Würfel schneiden, mit Mehl bestäuben. Von allen Seiten in heißem Butterschmalz scharf anbraten. Zwiebel abziehen, fein hacken, zum Fleisch geben. Salzen und pfeffern, mit Wein ablöschen. Kurz bei starker Hitze einkochen lassen. Salbeiblätter zufügen, die Fleischbrühe angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 75 Min. garen. Die Maronen und das Lorbeerblatt knapp mit Salzwasser bedeckt etwa 30 Min. kochen. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Inzwischen den Rosenkohl putzen, die Strünke kreuzförmig einschneiden, 15 Min. in siedendem Salzwasser garen. Das Kürbisfleisch würfeln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Leicht salzen und im Backofen 10 Min. garen. Die Fleischstücke aus der Brühe nehmen. Für eine cremige Sauce 300 ml Brühe abmessen, mit Instant- Mehlschwitze andicken und mit Creme fraîche verfeinern. Pikant mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken Rosenkohl, Maronen, Kürbis und Fleisch kurz in der Sauce erhitzen. Auf einer Platte anrichten.

Getränkeempfehlung: Dazu passt trockener Weißwein wie Muscadet oder ein roter Burgunder.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten:** 35 Minuten

**Zubereiten:** 90 Minuten

**pro Portion: ca.:** 830 kcal

#### 4.5 Kasseler mit Rosenkohl

1 Zwiebel	1 TL Kurkumapulver
2 groß. Möhren	200 ml Sahne
2 EL Butter	Pfeffer aus der Mühle
Salz	1 TL Essig
500 g Rosenkohl	4 Scheib. Kasseler, gegart
200 g Langkornreis	1 EL Butterschmalz
1 EL Mehl	Petersilie zum Garnieren

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Möhren waschen, schälen, in Stifte teilen und in 1 EL Butter andünsten. Etwas Wasser zufügen, salzen und zugedeckt etwa 5 Min. garen. Vom Herd nehmen, warm stellen.

Den Rosenkohl putzen, abbrausen und am Strunk kreuzförmig einschneiden. Den Reis mit 400 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen. Rosenkohl in Salzwasser in 10-12 Min. bissfest garen. Danach abgießen und

abtropfen lassen.

Übrige Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Mehl sowie Kurkuma einrühren und kurz anschwitzen. Die Sahne mit einem Schneebesen unterziehen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Etwa 10 Min. köcheln, dann mit dem Gemüse mischen.

Kasseler im Butterschmalz pro Seite ca. 3 Min. braten. Alles auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 25 Min.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 710 kcal; E 37 g, F 40 g, KH 51 g

#### 4.6 Kasseler-Rücken im Melisennetz mit Rosenkohl

6 Backpflaumen	1/2 EL Butterschmalz
4 getrocknete Aprikosen	1 Schweinenetz (vom Metzger)
2 Scheib. Räucherspeck	1/2 Zwiebel
Muskat	1 1/2 EL Melisse
Jodsalz, Pfeffer	80 g Kalbsbrät
6 Wacholderbeeren	120 g Rosenkohl
2 Lorbeerblätter	360 g Kasseler
200 ml brauner Grundfond	

Die Rosenkohlaußenblätter abnehmen und am Strunk einen Kreuzschnitt machen. In leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen lassen. Gut abtropfen lassen und halbieren. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Melissenblätter abzupfen und die Backpflaumen und Aprikosen halbieren. Das Schweinenetz auslegen, mit Melissenblättern bestreuen und mit einer Pfeffermühle leicht anwürzen. Kasseler Oberseite mit Kalbsbrät einstreichen, auf das Melissenschweinenetz legen und das Netz einschlagen. Kasseler mit der Unterseite kurz in heißem Rapsöl anbraten. Den Lorbeer und die Wacholderbeeren zufügen und mit Kalbsfond angießen. Die Backpflaumen und die Aprikosen dazugeben und im Ofen bei etwa 150 °C ca. 20-25 Minuten garen. Die Zwiebeln in Butterschmalz glasig angehen lassen, Speck mit anschwanken und den Rosenkohl zugeben. Mit Pfeffer und Muskat würzen und gut durchschwenken. Kasseler aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Die Kasseler Scheiben auf flachen Tellern anrichten. Die Soße mit Dörrobst darübergeben, Rosenkohl nebenan setzen und mit Melisse garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

**4.7 Krustenbraten mit Rosenkohl**

2 mittelgroße Zwiebeln	1/4 l klare Fleischbrühe (Instant)
1 kg ausgelöster Schweinekotelett-Braten (mit Schwarte; evtl. beim Fleischer vorbe- stellen)	1 Pkg. '12 Knödel halb und halb' (Knödelpulver für 3/4 l Flüssigkeit)
Salz	1 kg Rosenkohl
weißer Pfeffer	3 EL dunkler Soßenbinder
2 Lorbeerblätter	1/2 Bd. Petersilie, ca.
1 Flasche (0,33 l) Malzbier	1 EL (20 g) Butter/Margarine

Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Fleisch waschen und trockentupfen. Schwarte rautenförmig oder in Streifen einschneiden; läßt sich später besser in Scheiben teilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreihen. Fleisch, Zwiebeln und Lorbeerblätter auf die Fettpfanne des Backofens oder in einen flachen Bräter legen. Bier angießen. Fleisch im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) 1 1/2 Stunden braten. Nach ca. 30 Minuten Brühe nach und nach angießen. Braten zwischendurch mehrmals mit Bratenfond beschöpfen. Für die Knödel Packungsinhalt in 3/4 l kaltes Wasser rühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Rosenkohl putzen und waschen. Rosenkohl putzen: erst den Strunk abschneiden und dann äußere, unansehnliche Blätter abziehen. Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen etwa 12 Knödel formen. Knödel in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und darin bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Rosenkohl in kochendem Salzwasser zugedeckt 12-15 Minuten garen. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Bratenfond entfetten. Lorbeerblätter entfernen. Bratenfond aufkochen, Soßenbinder einstreuen und die Soße etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und hacken. Rosenkohl abgießen, Fett in Stückchen zufügen und schmelzen lassen. Alles anrichten. Knödel mit Petersilie bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 2 Std.

**Portion ca.:** 790 kcal / 3310 kJ; E 51 g, F 32 g, KH 70 g

**4.8 Lammkeule unter Rosenkohlhaube**

4 Scheib. TK-Lammkeule, je etwa 175 g	300 g Rosenkohl
3 EL Zitronensaft	100 g Pikantje van Gouda
6 EL Kaltgepresstes Olivenöl	2 Eier
Salz	3 EL süße Sahne
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	geriebene Muskatnuss
1 Msp. Ingwerpulver	gemahlener Kümmel
1 Zwiebel	2 EL Öl
1 Knoblauchzehe	25 g Holland-Butter

Fleisch auftauen lassen, kurz abspülen und trockentupfen. Den Fettrand im Abstand von etwa 3 cm einschneiden. Zitronensaft und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver würzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und zufügen. Fleisch in dieser Beize 4 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Hin und wieder wenden.

Rosenkohl putzen und in reichlich Salzwasser etwa 8 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Rosenkohl nicht zu fein durchhacken. Käse grob reiben. Eier trennen, Eiweiß in den Kühlschrank stellen. Eigelb und Sahne mit Rosenkohl und Käse mischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel abschmecken. Lammscheiben trockentupfen, mit etwas Pfeffer würzen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Dann in eine feuerfeste Form legen. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu schnittfestem Schnee schlagen, unter die Rosenkohlmasse ziehen und diese auf die Lammscheiben streichen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten überbacken, bis die Oberfläche zart gebräunt ist.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 4.9 Reh-Medaillons mit Rosenkohl

##### *KASTANIEN-FARCE*

200 g tiefgekühlte Kastanien, angetaut

1 Kartoffel (ca. 90 g), in Würfel

1 1/2 dl Rahm

1/2-1 EL Madeira

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

##### *REHMEDAILLONS*

8 Reh-Medaillons, z. B. Filet (je ca. 40 g, ca. 1 cm dick)

Bratbutter zum Braten

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

8 Tranchen Frühstücksspeck

2 rechteckig ausgewallte Blätterteige (je ca. 42 X 25 cm)

1 Eigelb, verdünnt, zum Bestreichen

##### *WILDRAHM-SAUCE*

2 dl Wildfond, aus dem Glas

1 dl Madeira

1.8 dl Soßenrahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

##### *ROSENKOHL*

600 g Rosenkohl

1/2 TL Salz

1 EL Butter oder Margarine

Kastanien-Farce: Kastanien und Kartoffeln im Rahm ca. 15 Min. weich garen, pürieren. Madeira daruntermischen, würzen. Farce leicht abkühlen.

Reh-Medaillons: mit Haushaltspapier trocken tupfen. Portionenweise in der heißen Bratbutter beidseitig ganz kurz anbraten, herausnehmen, würzen, leicht abkühlen.

Wildrahmsoße: Bratsatz mit der Flüssigkeit ablöschen, auf die Hälfte einkochen. Rahm beifügen, aufkochen, würzen, zugedeckt beiseite stellen.

Fertig zubereiten: Die Medaillons auf einer Seite mit der Farce bestreichen. Je eine Specktranche seitlich darumwickeln. Aus den Teigblättern 16 Rondellen von ca. 8 cm Ø ausstechen. Medaillons auf 8 der Rondellen mit der Farce nach oben verteilen. Restliche

Rondellen locker darüberlegen. Aus dem restlichen Teig beliebige Formen (z. B. Blättchen) ausstechen, mit wenig Eigelb auf die Teigdeckel kleben, alles mit Eigelb bestreichen.

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Wildrahmsoße nochmals heiß werden lassen. Reh-Medaillons auf vorgewärmten Tellern verteilen, Soße dazu servieren.

Rosenkohl beim Strunk mit einem spitzen Messer kreuzweise wenig einschneiden (bewirkt ein schnelleres und gleichmäßigeres Garen). Soviel Wasser in eine passende Pfanne füllen, dass es knapp unter das Dämpfkörbchen reicht. Aufkochen, Rosenkohl begeben, salzen, Deckel aufsetzen. Ca. 30 Min. knapp weich garen, abgießen. Butter oder Margarine in derselben Pfanne schmelzen, Rosenkohl kurz darin schwenken.

Servieren: Neben den Reh-Medaillons anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Farce am Vortag zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Tipp: Statt tiefgekühlte frische Kastanien verwenden. Diese vor der Zubereitung waschen, Schale kreuzweise einschneiden, in siedendem Wasser 10 Min. kochen, schälen, weiter zubereiten wie oben.

Als Menü: Vorspeise: Eichblattsalat mit Sellerie-Chips Hauptgericht: Reh-Medaillons mit Rosenkohl Dessert: Schokolade-Pudding mit 2 Soßen

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 4.10 Rehrücken mit Rosenkohl

1 kg Rehrückenfilet  
Salz, Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Honig  
4 EL körniger Senf  
1 Zweig Rosmarin  
3 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln  
250 ml Rotwein

20 ml Orangenlikör, evtl. (z. B. 'GrandMar-nier')  
80 g Schmand

##### *Für den Rosenkohl*

600 g Rosenkohl  
1 l Gemüsebrühe  
2 EL Butter  
evtl. Mandelblättchen

Backofen auf 130 Grad (Umluft 110 Grad) vorheizen. Rehrückenfilet abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken, in einem Schälchen mit Honig und Senf verrühren. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen und unter die Senf-Knoblauch-Paste mischen. Rehrücken mit der Paste bestreichen. Öl in einem Bräter erhitzen, den Rehrücken darin von allen Seiten anbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln, im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 18 Min. garen. Inzwischen den Rosenkohl waschen, putzen, am Strunk über Kreuz einschneiden. Die Röschen in kochender Gemüsebrühe ca. 10 Min. garen. Danach abgießen und in heißer Butter schwenken. Evtl. Mandelblättchen dazugeben.

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Im Bräter, in dem der Rehrücken angebraten

wurde, andünsten. Rotwein und evtl. Orangenlikör angießen. Die Soße etwa 2 Min. einkochen lassen. Nun den Schmand einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rehrücken aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann aufschneiden. Mit Rosenkohl und Soße anrichten. Dazu schmecken Knödel.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 35 Minuten

**Pro Person ca.:** 520 kcal; E 61 g, F 20 g, KH 12 g

#### 4.11 Rehrücken mit Rosenkohl

2 Knoblauchzehen	800 g Rosenkohl
1 Zweig Rosmarin	2 Zwiebeln
2 EL Honig	250 ml Rotwein
4 EL körniger Senf	2 cl Orangenlikör
1 kg Rehrücken	80 g Sauerrahm (20%)
Salz	1 EL Butter
Pfeffer	geriebene Muskatnuss
3 EL Olivenöl	

Ofen auf 130 Grad vorheizen. Knoblauch abziehen und pressen, Rosmarin hacken. Alles mit Honig, Senf verrühren. Filets vom Knochen lösen, Sehnen entfernen. Filets salzen, pfeffern, mit Honig-Senf einstreichen. Im Öl im Bräter anbraten. In Folie gewickelt mit Knochen 20 Min. backen.

Kohl putzen, in Salzwasser 15 Min. kochen. Zwiebeln abziehen, schneiden, im Bratfett dünsten. Wein, Likör zufügen, einkochen. Rahm einrühren, abschmecken. Kohl in Butter schwenken, würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

**Pro Person:** 530 kcal; E 54 g, F 23 g, KH 16 g

#### 4.12 Rosenkohl mit Tafelspitz

1 kg Suppenknochen	spitz)
1 Bd. Suppengrün	600 g Kartoffeln
Salz	2 Petersilienwurzeln oder 1 Knollensellerie
1 TL schwarze Pfefferkörner	400 g Rosenkohl
2 kg Rindfleisch zum Kochen (z. B. Tafel-	3 Lorbeerblätter

Die Suppenknochen abbrausen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, 1-mal aufkochen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und abbrausen. Suppengrün waschen, putzen, grob

zerkleinern. Zusammen mit den Knochen in einen Topf geben, mit 3 l Wasser auffüllen, 1 TL Salz, Pfefferkörner zugeben, aufkochen. Das Fleisch abrausen, zufügen, 1-mal aufkochen. Hitze verringern und ca. 2 Std. garen, dabei anfangs den Schaum abschöpfen. Kartoffeln und Petersilienwurzeln bzw. Sellerie schälen, waschen, in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und am Stielansatz kreuzweise einschneiden. Fleisch aus der Brühe nehmen, Knochen entfernen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und zusammen mit dem Fleisch wieder in den Topf geben. Kartoffeln, Petersilienwurzeln und Lorbeer zufügen, etwa 45 Min. ohne Deckel garen. Nach etwa 30 Min. den Rosenkohl dazugeben. Das Fleisch ist gar, wenn man mit einer Gabel leicht hineinstecken kann. Fleisch aus der Brühe nehmen, in Scheiben teilen. Die Brühe abschmecken, mit Gemüse und Fleisch servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 50 Min.

**Garen** ca. 2 3/4 Std.

**pro Person:** 670 kcal; E 82 g, F 21 g, KH 32 g

#### 4.13 Schweinefilet mit Pfifferlingen und Rosenkohl mit Petersilienspätzle

1800 g Schweinefilet	1 Bd. Petersilie, glatt
10 ml Rapsöl	1200 g Spätzle
800 g Rosenkohl	10 ml Rapsöl
80 g Pfifferlinge	10 Stk. Gewürzpauschale
100 g Zwiebeln	(Salz, Pfeffer)
100 g Schinkenspeck	

Schweinefilet parieren und in Medaillons schneiden, dann von beiden Seiten in einer heißen Pfanne in Rapsöl anbraten. Salzen, pfeffern und beiseite stellen. Pfanne mit Bratansatz für Spätzle verwenden. Rosenkohl blanchieren, in 4 mm starke Scheiben schneiden. Pfifferlinge putzen und evtl. halbieren. Zwiebeln abziehen und mit Schinkenspeck in Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Medaillons im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft für ca. 8 Min. garen. Zwischenzeitlich Spätzle im Bratansatz der Medaillons schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Speck in einer heißen Pfanne in Rapsöl angehen lassen, Rosenkohl und Pfifferlinge zugeben, salzen und pfeffern. Anrichtehinweis: Rosenkohl-Pfifferlinggemüse auf Teller geben. Medaillons darum herum anrichten. Spätzle mit Petersilie bestreuen und separat servieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 740 kcal / 3098 kJ

#### 4.14 Schweinefiletlasagne mit Rosenkohlblättern und Kartoffelstroh

300 g Rosenkohl	Salz, Pfeffer
50 g Bauchspeck	Muskat
1 EL Butterschmalz	600 g Schweinefilet, in dünnen Scheiben
2 Schalotten	1 EL Senf
1 Karotte	1 EL Feines Rapsöl
200 ml Sahne	300 g Kartoffeln, festkochend
100 ml Saure Sahne	2 EL Butterschmalz
1 TL Zucker	etwas Kümmel

Eine Sauteuse erhitzen und den Speck darin anrösten. Karotte und Schalotten in Würfel schneiden, mit 1 EL Butterschmalz zum Speck geben und mit dem Zucker leicht karamellisieren. Den Strunk vom Rosenkohl entfernen, den Rosenkohl halbieren und die Blätter auseinander zupfen, ebenfalls zum Speck geben und mit Saurer- und süßer Sahne aufgießen, leicht einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schweinefiletscheiben zwischen einem Stück Klarsichtfolie platt klopfen. Die Filets mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze beidseitig je 2 Minuten in Rapsöl braten. Geschälte Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben und dann in Streifen schneiden. Die Kartoffelstreifen in 2 EL Butterschmalz ca. 5 Minuten goldbraun braten. Die Schweinefilets abwechselnd mit dem Rahmrosenkohl zu Lasagne-Türmchen schichten. Kartoffelstroh in eine Schüssel geben und mit Kümmel und Salz würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

#### 4.15 Schweinekotelett mit Rosenkohl-Kartoffel-Püree

100 ml Sahne	800 g mehliges Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Muskat	3 EL raffiniertes Rapsöl
1 Zwiebel	4 Schweinekoteletts
500 g Rosenkohl	

Schweinekoteletts mit Rapsöl und Pfeffer einreiben und einige Stunden im Kühlschrank marinieren. Zwiebel würfeln und in 1 EL Rapsöl dünsten. Kartoffeln schälen und würfeln, den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. In Salzwasser zugedeckt etwa 15 Minuten weichkochen. Das Kochwasser abgießen, das Gemüse mit den gedünsteten Zwiebelwürfeln pürieren. Die Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Schweinekoteletts von jeder Seite etwa 5 Minuten braun braten, herausnehmen und salzen. Mit dem Rosenkohl-Kartoffel-Püree anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 35



## 5 Geflügelgerichte

### 5.1 Babypute mit Rosenkohl

Zucker	Paprikapulver edelsüß
Muskat	Pfeffer
1 Zwiebel	Salz
1500 g Rosenkohl	1 Babypute (1600 g)
80 g Butter	

Babypute waschen, abtrocknen, innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Babypute bei 180 °C 90 Minuten braten. Des Öfteren mit 40 g flüssiger Butter bestreichen. In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen, Strünke kreuzweise einschneiden, waschen und in Salzwasser blanchieren. Zwiebel hacken, in restlicher Butter glasig dünsten, abgetropften Rosenkohl zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Dazu passen Herzoginkartoffeln.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

### 5.2 Brät-Rosenkohl zu Hähnchen 'Teriyaki'

2 Hähnchenbrüste (mit Knochen; à ca. 350 g)	200 g Langkornreis
10 EL (100 ml) Teriyaki-Marinade oder Sojasaße	2 EL Öl + evtl. 2 EL Sesamöl
750 g -1 kg Rosenkohl	3-4 EL (50 g) Cashewkerne
Salz, schwarzer Pfeffer	1 geh. EL Aprikosen-Konfitüre
	etwas Sambal Oelek oder Cayennepfeffer

Hähnchenbrustfilets samt Haut vom Knochen schneiden. In der Teriyaki-Marinade zugedeckt ca. 3 Stunden marinieren. Ab und zu wenden.

Rosenkohl putzen und waschen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Reis in 400 ml kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten quellen.

Fleisch herausnehmen, trockentupfen, Marinade aufheben, 1 EL Öl erhitzen. Filets pro Seite 5-6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL Öl erhitzen. Rosenkohl darin ca. 5 Minuten braten. Cashewkerne in den letzten 2 Minuten mitbraten. Alles herausnehmen. Den Bratensatz mit 100 ml Wasser und der Marinade lösen, aufkochen. Konfitüre, Sambal Oelek und Sesamöl einrühren. Alles anrichten. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Wartezeit** ca. 3 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 710 kcal / 2980 kJ; E 49 g, F 28 g, KH 61 g

### 5.3 Entenbrust mit Blitzgratin und gebratenem Rosenkohl

4 Entenbrustfilets (à ca. 250 g)	600 g Kartoffeln
3 TL Lebkuchengewürz	500 g Rosenkohl
2 TL grobes Meersalz	1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin	4 EL Öl
1 Knoblauchzehe	100 g Schinkenwürfel
50 g Parmesan (Stück)	Pfeffer
200 g Schlagsahne	2 EL Mandelblättchen
150 ml Milch	Alufolie
Muskat	

Für das Fleisch: Entenbrüste trocken tupfen. Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Lebkuchengewürz und Meersalz mischen. Entenbrüste damit einreihen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 100°C/Umluft und Gas: nicht geeignet) ca. 30 Minuten braten.

Für das Gratin: Rosmarin waschen. Knoblauch schälen und fein hacken. Käse fein reiben. Sahne, Milch, Rosmarin und Knoblauch in einem Topf unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Mit Salz und Muskat kräftig würzen. Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben hobeln und in die Sahnemischung geben. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln.

Rosenkohl putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffelmischung in einer Auflaufform verteilen und mit Käse bestreuen. Entenbrüste aus dem Backofen nehmen. Temperatur hochschalten (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Gratin darin ca. 15 Minuten goldbraun backen.

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin unter Wenden zunächst ca. 3 Minuten braten. Schinken und Zwiebel zufügen und weitere ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Entenbrüste darin erst auf der Hautseite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Dann wenden und auf der Fleischseite ca. 1 Minute braten (s. Tipp). Fleisch in Folie wickeln und kurz ruhen lassen. Mandeln im heißen Bratfett goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Entenbrüste in Scheiben schneiden. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 880 kcal; E 60 g, F 51 g, KH 39 g

### 5.4 Entenbrust mit Senf-Kräuter-Kruste zu Rosenkohl

2 Entenbrüste mit Fettschicht (je etwa 300 g)	1 klein. Zwiebel
3 EL Dijon-Senf	600 g Rosenkohl
1 TL getrocknete französische Kräuter	1 EL Butter
etwas Salz	etwas frischer Rosmarin zum Garnieren
etwas grob gemahlener schwarzer Pfeffer	(nach Belieben)
2 EL Öl	

Entenbrüste kalt abspülen, abtupfen. Fettschicht der Entenbrüste kreuzweise einschneiden. Senf mit Kräutern sowie Salz und Pfeffer vermischen.

Öl erhitzen und das Fleisch zuerst auf der Fettseite, dann auf der anderen, jeweils 5 Minuten anbraten. Herausnehmen, 2 EL Fett abnehmen.

Entenbrüste beidseitig mit Senfmischung bestreichen und das Fleisch zurück in die Pfanne geben. Deckel auflegen und Entenbrüste in weiteren 10 Minuten fertig garen. Beim Anstechen sollte hellroter Fleischsaft austreten. Entenbrüste warm halten.

Zwiebel fein hacken und in Entenpfanne anbraten. Rosenkohl in Salzwasser in 10-15 Minuten bissfest garen. In Sieb abgießen, Butter mit Entenfett zerlaufen lassen und Rosenkohl darin schwenken.

Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und mit dem Rosenkohl auf Portionstellern anrichten. Die Zwiebel über den Rosenkohl geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 1 Std.

### 5.5 Gänsebrust aus der Pfanne mit Kartoffel-Rosenkohl-Puffer und Preiselbeermus

Salz	100 g Preiselbeerkompott
weißer Pfeffer	1 Zwiebel
Ingwerpulver	300 g Rosenkohl
3 EL Gänseschmalz	400 g Kartoffeln
2 TL scharfer Senf	1 groß. Gänsebrust (ca. 400 g)

Gänsebrust mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer, Ingwer und 1 TL Senf einreiben. 1 EL Schmalz in einer Pfanne erhitzen, die Brust erst mit der Haut 10 min anbraten, dann wenden und zugedeckt weitere 20 min schmoren und nochmals auf der Hautseite garbraten. Wenn nötig, zwischendurch etwas Wasser zufügen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffeln waschen und schälen, fein raspeln. Rosenkohl putzen und mit dem Hobel der Küchenmaschine fein reiben. Kartoffeln, Kohl, Zwiebeln und die Gewürze mischen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Schmalz erhitzen, mit einem Löffel Pulver hineinsetzen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit der aufgeschnittenen Gänsebrust servieren. Dazu gibt's Preiselbeermus, mit Senf und Gewürzen pikant abgeschmeckt.

Tipp: Gefrorenes oder tiefgefrorenes Geflügel bzw. Geflügelteile auspacken und stets langsam auftauen lassen. Die beste Methode: Im Kühlschrank in einer Schüssel mit einem Siebeinsatz, damit die Flüssigkeit vollständig ablaufen kann. Anschließend das Tauwasser wegschütten und Schüssel, Sieb und Hände gründlich reinigen. Das Geflügel nach dem Auftauen außen und innen unter fließendem lauwarmem Wasser gründlich abwaschen und mit Küchenkrepp abtupfen.

**Mengenangabe:** 3 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

308 kcal / 1288 kJ

## 5.6 Gänsebrust mit Speckrosenkohl und Bratapfel

1 1/2 EL Rapsöl	4 (à 100 g) Äpfel
60 ml Weißwein	250 g Zwiebeln
1/2 EL Zucker	60 g Räucherspeck
10 g Butter	400 g Rosenkohl
200 ml brauner Geflügelfond	880 g Gänsebrust
2 Beifußblätter	Salz, Pfeffer, Muskat
2 Thymianzweige	6 Wacholderbeeren
1/2 EL Rosinen	6 Pfefferkörner
1 EL Preiselbeeren	2 Lorbeerblätter
1/2 EL Mandeln	

Rosenkohl-Außenblätter entfernen, am Strunk einen Kreuzschnitt machen und in leicht gesalzenem Wasser auf Biss kurz kochen. Anschließend kalt abschrecken (blanchieren), abtropfen lassen und halbieren. Zwiebeln schälen, 60 g der Zwiebeln feinkwürfeln und restlichen grobkwürfeln. Räucherspeck in feine Würfel schneiden. Die 4 Äpfel säubern und Haus ausstechen. Mandeln kurz anrösten, mit den Preiselbeeren und Rosinen vermengen. Apfelöffnungen damit füllen. Äpfel mit etwas Butter einpinseln und mit Zucker bestreuen. In die Gänsebrusthaut ein Gittermuster einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne ein wenig Rapsöl erhitzen, Gänsebrust beidseitig scharf anbraten und kurz herausnehmen. Zwiebelstücke, Lorbeer, Pfefferkörner, Wacholder, Thymian und Beifuß in der Pfanne kurz anrösten und mit Geflügelfond ablöschen. Gänsebrust mit der Hautseite nach oben auf das Aromabett legen. Im Ofen bei 160-170 °C langsam garen bis es kross gebraten ist. Zwiebeln in wenig Rapsöl angehen lassen, Speck kurz mitanbraten. Den Rosenkohl zufügen, anschwanken, mit Pfeffer, Muskat und ganz wenig Salz würzen. Bratäpfel in eine Pfanne setzen, mit etwas Weißwein angießen, im Ofen auf den Punkt braten. Gänsebrust aufschneiden und die Soße abseihen. Soße auf einem flachen Teller als Spiegel angießen und die Gänsebrustscheiben darauflegen. Den Rosenkohl daneben anrichten, den Bratapfel ansetzen und mit Beifuß garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

### 5.7 Gefüllte Ente mit Rosenkohl

1/4 l Milch	400 ml Geflügelfond
50 g Rosinen	1.2 kg Rosenkohl
400 g Weizentoastbrot	1 Tas. Wasser
3 Eier	Salz
50 g Mandeln (gehackt)	30 g Mandelblättchen
Salz	50 g Butter oder Margarine
Pfeffer	1/8 l Wasser
1 Bd. Suppengrün	2 EL dunkler Soßenbinder
1 Ente (2,5 kg)	1/8 l Schlagsahne
7 EL Mandellikör	

Für die Füllung: Die Milch mit den Rosinen auf höchster Einstellung aufkochen. Das Brot ohne Rinde würfeln und dazugeben, kurz abkühlen lassen. Mit den Eiern und den gehackten Mandeln verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Suppengrün waschen, putzen, grob würfeln und auf die Fettpfanne geben. Die Ente gründlich von innen und außen waschen und gut trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und füllen. Die Öffnung erst mit Holzstäben zustecken, dann mit Küchengarn verschüren. Ente mit 4 EL Likör bepinseln und auf den Rost legen.

Die Fettpfanne auf die unterste Schiebeleiste setzen, den Rost mit der Ente (Brustseite nach unten auf das Rost legen) daraufsetzen, einschieben. Im Backofen braten.

Schaltung: 180 - 200°, 1. Schiebeleiste v. u. 160 - 180°, Umluftbackofen pro kg 40 Minuten

Nach der Hälfte der Bratzeit die Ente wenden. Nach und nach den Fond und 1/4 l heißes Wasser in die Fettpfanne gießen und jedesmal fast ganz einkochen lassen.

Den Rosenkohl waschen, putzen und 15 Min. in Salzwasser auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen, abtropfen lassen. Die Mandelblättchen im Fett goldbraun rösten, den Rosenkohl darin schwenken und warm halten.

Den Bratfond durch ein Sieb gießen, Röststoffe mit 1/8 l heißem Wasser lospinseln, zum Fond geben. Den Fond entfetten und mit dem Soßenbinder aufkochen. Die Sahne und 3 EL Likör unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Rosenkohl zur Ente servieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 180 Minuten

**Pro Portion:** 1404 kcal / 5897 kJ

### 5.8 Gefüllte Gans mit Rosenkohl

200 g Weißbrot	2 mittelgroße Zwiebeln
1/4 l Milch	1/2 l Geflügelbrühe, ca.
2 Eier (Gr. M)	1.2-1.5 kg Rosenkohl
Salz, Pfeffer	1 EL (10 g) Butter/Margarine
1 Dos. (425 ml) Maronen (Esskastanien)	2-3 geh. EL Mehl
1/2 Bd. Petersilie	Holzspießchen, Küchengarn
1/2 Töpfchen frischer oder	<i>Für die Bratäpfel:</i>
1-2 TL getrockneter Majoran	4 Äpfel
1 groß. Apfel (ca. 200 g)	Puderzucker
1 bratfertige Gans (4-4,5 kg)	Preiselbeeren

Brot in Scheiben schneiden, toasten und würfeln. Dann mit Milch übergießen. Eier, Salz und Pfeffer unterrühren. Maronen abtropfen. Kräuter waschen, hacken. Apfel waschen, entkernen und würfeln. Alles unter das Brot rühren. Innereien und Fett aus der Gans nehmen. Gans waschen, trockentupfen. Innen würzen. Füllen und verschließen. Keulen zusammenbinden. Gans auf den Rost mit der Fettpfanne darunter setzen. Innereien waschen. Zwiebeln schälen, vierteln und mit Innereien zugeben. 1/4 l Wasser angießen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 3-3 1/2 Stunden braten. Nach und nach Brühe und 1/2 l Wasser angießen. Gans öfter beschöpfen. Innereien nach ca. 1 Stunde herausnehmen. Fond ab und zu entfetten. Rosenkohl putzen, waschen. Übrige Zwiebel würfeln, im heißen Fett andünsten. Kohl mit Salz zugeben, 1/4- 1/2 l Wasser zugießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. Ca. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit Gans mit kaltem Salzwasser einpinseln. Bei hoher Hitze knusprig braten. Gans herausnehmen, warm stellen. Bratfond in einen Topf durchsieben. Mehl und 4 EL Wasser glatt rühren und Fond binden. Abschmecken und etwas köcheln. Gans und Füllung aufschneiden. Alles anrichten.

Für die Bratäpfel: Äpfel halbieren, entkernen und mit Puderzucker bestäuben. Während die Gans zerlegt wird, bei 225 °C 10-15 Minuten backen. Mit Preiselbeeren füllen.

Dazu: Salzkartoffeln.

Als weihnachtliches Menü: VORSPEISE: Fleischbouillon mit Grieß-Sternen HAUPTGERICHT: Gefüllte Gans mit Rosenkohl DESSERT: Orangen-Marzipan-Mousse

**Mengenangabe:** 6-8 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 3% Std.

**pro Portion ca.:** 740 kcal / 3100 kJ; E 47 g, F 42 g, KH 38 g

## 5.9 Gefüllte Putenunterkeule mit Speckrosenkohl

Bindfaden	1/4 l brauner Grundfond
Muskat, Salz und Pfeffer	2 Nelken
1/2 EL Butterschmalz	6 Wacholderbeeren
2 EL Kresse	8 Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter	40 g Karotten
1 EL Rapsöl	40 g Lauch
80 g Kartoffelnudeln	120 g Rosenkohl
1/2 EL Rosmarin	120 g feine Bratwurst
1 Knoblauchzehe	40 g Räucherspeck
50 g Zwiebeln	2 Putenunterkeulen (à 80 - 90 g)

Putenunterkeule Knochen auslösen; Rosenkohl am Strunk kreuzweise einschneiden, in leichtem Salzwasser auf den Punkt blanchieren, kalt ablaufen, abtropfen lassen, halbieren; Räucherspeck feinkwürfelig schneiden. Lauch säubern, Karotten, Zwiebel, Knoblauch schälen, alles feinkwürfelig schneiden. Rosmarinnadeln grob hacken; Kresse abschneiden. Bratwurstbrät in eine Schüssel austreichen, mit Karotten, Lauch, Knoblauch, etwas Zwiebeln und Rosmarin vermengen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Putenkeule auflegen, Brätmasse einstreichen, einrollen, mit Bindfaden einen Kreuzbund machen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Putenrolle rundum scharf anbraten, Lorbeer, Pfefferkörner, Wacholder, Nelken, Rosmarin zugeben, mit braunem Grundfond aufgießen, im Ofen bei 170 - 180 Grad ca. 25 Minuten garen, danach Bindfaden abnehmen, Rolle halbieren, Soße abseihen. Zwiebeln in heißem Rapsöl glasig gehen lassen, Speck dazu, kurz mit angehen lassen, Rosenkohl dazu, mit anschwanken, mit Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffelnudeln in heißem Butterschmalz goldgelb braten. Soße auf Teller als Spiegel angießen, Putenrollen darauf setzen, Rosenkohl und Kartoffelnudeln mit anlegen, mit Kresse garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 5.10 Nienburger Poulardenbrust in der Kartoffelkruste mit Rosenkohlsalat

50 ml Rotwein	1.5 Bd. Majoran
30 ml Weißweinessig	500 g festkochende Kartoffeln
50 ml Sonnenblumenöl	80 g Butter
1 Prise Muskatnuss	1 g Kreuzkümmel
125 ml Sahne	2 Eier
60 g Schalotten	Salz, Pfeffer
1 kg Rosenkohl	1.3 kg Poulardenbrüstchen, à 130 g

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren, Majoran waschen, trockentupfen und fein schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen, halbieren und für 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Schalotten schälen und der Länge nach in Vierteln schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Sahne schlagen und kalt stellen. Die Poulardenbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Die Kartoffeln reiben, mit dem Eigelb, Majoran und dem aufgeschlagenen Eiweiß vermengen. Die Poulardenbrüstchen mit der Kartoffelmasse umlegen und in einer Pfanne goldgelb braten. Den Rosenkohl mit Schalotten in wenig Öl glasieren, mit Weißweinessig ablöschen,

mit Salz, Kreuzkümmel und Muskat würzen. Die geschlagene Sahne unter den Rosenkohl heben und die geschnittene Petersilie dazugeben. Den Bratensatz der Poularde mit Rotwein ablöschen, mit Butter aufmixen. Anrichtehinweis: Den Rosenkohl auf dem Teller anrichten. Darauf die Poularde legen und die Sauce darum träufeln.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 412 kcal / 1734 kJ

### 5.11 Rosenkohl mit Hähnchenbrust

1 kg Rosenkohl	6 EL Milch
2 Schalotten	1 Bd. Petersilie
40 g Butter	1 Bd. und Dill
Salz	600 g Hähnchenbrust
175 ml Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Sonnenblumenöl
100 g Gorgonzola	Pfeffer
150 g Mascarpone	

Rosenkohl abrausen, putzen. Die Schalotten schälen, fein würfeln, in der heißen Butter glasig dünsten. Rosenkohl zufügen, kurz an braten und salzen. Brühe angießen, zu gedeckt ca. 12 Min. garen.

Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken, mit Mascarpone und Milch glatt rühren. Zum Rosenkohl geben, ca. 3 Min. köcheln. Kräuter abrausen, trockenschütteln, hacken.

Fleisch abrausen, trockentupfen, in Stücke schneiden. Im heißen Öl braten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Mit Kräutern und Rosenkohl auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 15 Min.

**Zubereitung** ca. 15 Min.

**pro Person:** 470 kcal; E 51 g, F 25 g, KH 10 g



## 6 Grundlagen, Informationen

### 6.1 Rosenkohl

Form, Farbe und Geschmack: Kleine, runde Triebknospen, mit dicht übereinander gewachsenen, grünen Blättchen. Diese Kohlröschen sind im Inneren hellgelb. Nach dem ersten Frost geernteter Rosenkohl hat einen feinen, milden Kohlgeschmack.

Von Ende August bis Ende März zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 42 Kalorien / 176 Joule. Provitamin A und Vitamine B und C. Reich an Kalium, Phosphor und Calcium.

Verwendung im Haushalt: Schneiden Sie den Stängelansatz ab und entfernen Sie, falls nötig, die äußeren Blätter. Den am Strunkende eingeschnittenen und gewaschenen Rosenkohl in Salzwasser ca. 15 Minuten dünsten. Er wird dann mit Gewürzen und Kräutern abgeschmeckt und mit Sahne oder Butter serviert. Rosenkohl ist ein feines Gemüse zu vielen Fleisch- und Geflügelgerichten.

Das sollten Sie wissen: Gut geputzt und blanchiert ist Rosenkohl zum Tiefgefrieren geeignet.

Das sollten Sie probieren: Gemüsetopf: Für 4 Personen 400 g Schweinefleisch (Halsgraf) würfeln und in heißem Butterschmalz anbraten. 500 g Rosenkohl, 250 g Möhren und 2 Petersilienwurzeln waschen, putzen, die Wurzeln schälen und in Würfel schneiden. Einige Weißkohlblätter waschen und in Streifen schneiden. Zum Fleisch geben und mit 1/2 l Fleischbrühe aufgießen. Eine Stunde garen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

### 6.2 Rosenkohl

Eine der jüngsten und die kleinste unserer Kohlarten wurde erst vor gut hundert Jahren in der Gegend von Brüssel kultiviert, trägt deshalb in Belgien, Frankreich und Großbritannien auch den Namen 'Brüsseler Kohl'.

Die Pflanze wächst im ersten Jahr bis zu einem Meter hoch, geht im zweiten Jahr nach der winterlichen Kälte in die generative Phase über, entwickelt die Blüte. Die als Gemüse genutzten Röschen sind die in der Achsel des Stengels sitzenden Triebknospen. Sie bestehen aus zahlreichen dicht auf- und übereinander liegenden Blättchen, bilden Miniköpfe.

Anbau Schwerpunkt sind die Küstengebiete von Atlantik und Nordsee in Großbritannien, den Niederlanden und Frankreich. Aus deutscher Erzeugung können nur rund 10 Prozent unseres Bedarfs gedeckt werden. Die Ernte beginnt Ende August und setzt sich bis in den Januar fort. Rosenkohl verträgt Kälte bis zu minus 12 Grad. Wie Grünkohl wird er süßer und milder im Geschmack, sowie er Frost bekommt.

Sorten Frischmarkt und Industrie verlangen nicht zu große, runde bis hochrunde, feste, geschlossene, glatte Köpfchen. Sorten, die maschinell geerntet werden, sollen außerdem

standfest sein und die Röschen gleichzeitig entwickeln. Frühe Sorten sind etwas heller als die späteren.

Inhalt Rosenkohl enthält viel Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe und wichtige Mineralien, vor allem Phosphor, Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen. Das macht ihn zu einem hochgeschätzten Feingemüse von besonderem ernährungsphysiologischen Wert in den Herbst und Wintermonaten.

Zubereitung Vorarbeit: putzen, dabei 2 oder 3 der äußeren Blättchen und den Stengelansatz entfernen, das Strunkende kreuzweise einschneiden, damit die Röschen schneller und gleichmäßiger garen. Nach dem Putzen kurz in kaltem Wasser waschen, dann in Salzwasser kochen oder dünsten (15 bis 18 Minuten, damit die Köpfe noch Biß haben). Soll Rosenkohl zu Fleisch, Geflügel oder Wild gereicht werden, wird er mit Muskat, Salbei, Basilikum oder Zitrone gewürzt, mit flüssiger Butter oder Sahne übergossen. Der Kohlgeschmack läßt sich durch Zugabe von etwas Milch im Kochwasser mildern. Rosenkohl eignet sich auch für Aufläufe, Salate und sogar für salzige Kuchen. Als Delikatesse werden die Röschen mit Maronen karamelisiert.

### 6.3 Rosenkohl: klein aber fein

Rosenkohl wird weltweit angebaut. In Deutschland startet die Saison Ende Oktober und geht bis Januar, wobei er nach dem ersten Frost besonders gut und zart ist. Die grünen Knöllchen sind der kleinste und jüngste Spross der Kohlfamilie, ein eher junges Gemüse, denn Rosenkohl wurde vor erst 100 Jahren in der Nähe von Brüssel zum ersten mal angebaut, daher auch der ursprüngl. Name 'Choux de Bruxelles' ('Brüsseler Sprossen' oder 'Brüsseler Kohl').

Nur rund 15 Prozent der bei uns gegessenen Röschen stammt aus heimischem Anbau. Über 80 Prozent sind Importware, Daher auf dem Markt immer nach frischer heimischer Ware fragen, denn je kürzer seine Transportwege waren, desto frischer und umso gesünder ist er. Merkmale / Geschmack: Röschen sollten fest geschlossen und druckfest sein. Zu vermeiden sind schon geöffnete oder leicht gelbe Minikohlköpfe. Beim Einkauf außerdem darauf achten, dass die Schnittstellen frisch sind. Je trockener die äußeren Blätter, desto länger liegt die Ernte zurück. Rosenkohl hat einen würzigen, leicht herben Geschmack. Manche finden ihn zu bitter, wobei viele Züchter den bitteren Beigeschmack in den vergangenen Jahren gemildert haben.

Die frühen Sorten - wie bei anderen Gemüsearten auch - sind etwas heller im Hüllblatt, die späteren dunkler. Farbunterschiede im Grünbereich sagen also nichts über Qualität oder Frische aus.

Innere Werte: Rosenkohl ist zwar etwas kalorienreicher als seine Verwandten, dafür aber noch gesünder: gerade die enthaltenen Bitterstoffe machen ihn so wertvoll, denn sie haben eine Krebs hemmende Wirkung. Außerdem hat er viel Vitamin B und C, Kalium und jede Menge Ballaststoffe. Spezielle Nährstoffkombinationen in den Blättchen sollen die Konzentrationsfähigkeit fördern und die Nerven beruhigen.

Die Knöllchen enthalten ähnlich wie Grünkohl zwei- bis dreimal soviel Eiweiß wie andere Gemüsesorten. Rosenkohl hat zudem einen der höchsten Vitamin C-Gehalte aller Gemüse

und liefert beispielsweise mit einer 200-Gramm-Portion den Tagesbedarf an Folsäure. Wie alle Kohlarten wartet er mit dem für die Blutgerinnung so wichtigen Vitamin K auf (in einer extrem hohen Konzentration). Und mit wertvollen Glucosinolaten, die der Entstehung von Krebs entgegen wirken.

Zubereitung: Roh ist Rosenkohl ungenießbar. Die Röschen lassen sich jedoch schnell und leicht putzen: Strunk und äußere lose Blätter entfernen und dann unter fließendem Wasser waschen.

Zum gleichmäßigen Garen: Kreuz in Stielansatz ritzen, in leicht gesalzenem Wasser kurz dünsten, auf keine Fall zu lang, dann wird der Geschmack zu aufdringlich. Durch Zugabe von Milch lässt sich der Kohlgeschmack mildern. Fein gehackte, angebratene Zwiebeln verleihen ihm eine besonders köstliche Note. Mit Muskatnuss und Basilikum gewürzt, mit etwas Butter oder Sahne übergossen, passt Rosenkohl hervorragend zu Fleisch Wild und Geflügel. Richtig 'aufmotzen' können Sie Rosenkohl, wenn Sie ihn zusammen mit karamellisierten Maronen servieren - ein besonderer Gaumenschmaus in der Weihnachtszeit.



## 7 Käsegerichte

### 7.1 Meraner Rosenkohl

500 g Eßkastanien (Maroni; notfalls 1 Dose geschälte)	200 g Camembert
500 g Rosenkohl	2 EL Butter
Salz	4 EL Crème fraîche
1 Zwiebel große	Pfeffer
3 Knoblauchzehen	Muskat

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Schale der Kastanien mit scharfem Messer einschneiden, auf einem Backblech in den Ofen schieben und etwa 15 Minuten rösten.
2. Inzwischen den Rosenkohl putzen, am Stiel kreuzweise einschneiden. In wenig Salzwasser zugedeckt etwa 15 Minuten kochen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Kastanien etwas abgekühlt schälen, dabei auch die dunkle Haut unter der Schale entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Den Weichkäse entrinden, in Würfel schneiden.
4. In einer großen Pfanne die Butter erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch braun dünsten. Dann die Kastanien und den Rosenkohl darin schwenken, die Crème fraîche und die Käsewürfel zugeben, schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dazu passen Rösti.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

2400 kJ



## 8 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 8.1 Gekochter Wintergemüsesalat

Pro Person wird ca.	1 1/2 dl Gemüsebouillon
250 g Gemüse berechnet	Pfeffer aus der Mühle
4 EL Pflanzenöl	1 Lorbeerblatt
100 g kleine Zwiebeln, geschält	1 Nelke
1 Sellerie, in 1 cm Stängelchen, längs geviertelt	2 Lauch, das Weiße davon, in 4 cm langen Stücken, oder
2 EL Obstessig	2 feste Chicorees, halbiert
1 Zitrone, nur Saft	250 g frischer Rosenkohl, in Salzwasser 2 Minuten blanchiert
1 Zitronenscheibe, 1/2 cm dick	

Zwiebeln, Sellerie und Fenchel in einem Bratpfanne im mittelheißen Öl kurz anbraten. Essig, Zitronensaft, Zitronenscheibe und Bouillon dazugießen, würzen, Lorbeerblatt und Nelke begeben und 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Lauch oder Chicoree und Rosenkohl zugeben und abgedeckt weitere 6 bis 8 Minuten bei guter Hitze kochen lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit in der Pfanne ist. Lorbeerblatt und Nelke herausnehmen, Gemüse in eine Schüssel geben, auskühlen lassen und nach Bedarf nachwürzen. Dazu Wurst und Brot servieren. Tipp: Der Salat schmeckt lauwarm besonders gut. Er eignet sich so auch als Vorspeise.

### 8.2 Gnocchi-Rosenkohl-Pfanne

600 g tiefgefrorener Rosenkohl	regal)
Salz	100 g Parmesan-Käse
50 g Walnusskerne	Pfeffer
4 EL Öl	geriebene Muskatnuss
2 Packungen frische Gnocchi (à 400 g; Kühl-	grober Pfeffer

Rosenkohl in reichlich kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Anschließend sofort auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Rosenkohl in ein großes Sieb geben, mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Öl in 2 Pfannen erhitzen. Je die Hälfte Gnocchi darin bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten braten, dabei ab und zu wenden.

Ca. die Hälfte der Rosenkohlröschen in der Mitte durchschneiden und von einigen Kohlröschen die äußeren Blätter abzupfen. Käse reiben.

Rosenkohl ca. 5 Minuten vor Ende der Bratzeit unter die Gnocchi heben und mitbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Je 25 g Käse und 1/4 der Nüsse unterheben. Gnocchi-Pfanne anrichten, mit grobem Pfeffer, Rest Käse und Nüssen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 15 Min.

**Kochen und Braten:** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 650 kcal / 2730 kJ; E 26 g, F 26 g, KH 73 g

### 8.3 Karamellsauerkraut, Rosenkohlblätter und Grünkohl

Salz, Pfeffer, Muskat	1 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe	1 Netz Rosenkohl
1 Zwiebel	100 ml Sahne
1 Scheib. Bauchspeck	1 Dos. Sauerkraut, fertiges
2 EL Butterschmalz	1 Schuß Weißwein
500 g Grünkohl	4 EL Zucker
Muskat, Salz	

Für das Karamellsauerkraut: Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Wein ablöschen und das Sauerkraut zufügen. Etwas einkochen lassen und kurz vor dem Servieren die Sahne zufügen.

Für die Rosenkohlblätter: Rosenkohl von den welken Blättern befreien. Nun die Blätter einzeln abschneiden. Diese in Salzwasser für ca. 1 Minute garen. In einem Topf mit der Butter schwenken und mit Muskat würzen.

Für den Grünkohl: Den Grünkohl putzen und gründlich waschen. Die Blätter von den Stielen abstreifen. In sprudelnd kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und auf einem Schneidbrett mit einem Messer grob hacken. In einem Schmortopf die Butter erhitzen, Speck auslassen, Zwiebel andünsten, Grünkohl zugeben und auch andünsten. Mit Brühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa eine Stunde schmoren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 8.4 Mariniertes Rosenkohl

250 g Rosenkohl	20 g Walnuskerne
1 Zwiebel	5 EL Walnussöl
1 EL Kokosfett	1 KL Meerrettich
80 ml Gemüsebrühe	Meersalz
2 EL Zitronensaft	schwarzen Pfeffer
80 g Karotten, fein geraspelt,	Zitronenmelisse
30 g Parmesan	



Den Rosenkohl putzen und in seine Blätter zerteilen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Kokosfett anschwitzen. Die Rosenkohlblätter dazugeben, ebenfalls anschwitzen und mit der Gemüsebrühe und dem Zitronensaft aufgießen. Die Rosenkohlblätter kurz bissfest dünsten. In der Zwischenzeit die Walnusskerne grob brechen und trocken anrösten. Den Parmesan in feine Blättchen hobeln und die Karotte waschen und fein raspeln. Die bissfest gegarten Rosenkohlblätter mit den Karottenraspeln vermengen und mit dem Walnussöl, Meerrettich, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt 3 Stunden ziehen lassen. Vor dem Anrichten noch einmal nachschmecken und mit dem Parmesan und den Walnusskernen bestreuen. Mit klein geschnittener Zitronenmelisse garnieren.

## 8.5 Rosenkohl

1 kg Rosenkohl  
1 Esslöffel Butter

Sahne, Pfeffer, Salz, Muskatnuss

Diese Variante für Rosenkohl ist sozusagen die gekonnte Verfeinerung einer Gemüsesorte, die, im Ganzen gegart, manchmal doch etwas sehr kohlig schmeckt. Das macht am Anfang etwas mehr Arbeit, doch dafür geht die eigentliche Zubereitung sehr schnell.

Zuerst schneiden Sie den Strunk der Röschen unten ab und entfernen die äußeren Blätter bis die Schönen kommen. Jetzt entblättern Sie die Röschen eins nach dem Anderen, indem Sie die Blätter einfach abzupfen bis nur noch der Mittel-Strunk übrig ist, den werfen Sie weg. Die Blätter blanchieren Sie in einem großen Topf: Reichlich Wasser aufkochen lassen, kräftig salzen, dann die Blätter 2 Minuten lang offen sprudeln kochen lassen, abgießen und sofort mit viel kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Bis hierhin können Sie sie vorbereiten und stundenlang locker in einer Plastiktüte im Kühlschrank aufbewahren.

Die restliche Zubereitung geht ganz schnell: die abgetropften Rosenkohlblätter in der Butter bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Rühren 5 Minuten lang dünsten, dabei mit Pfeffer, Salz, frisch geriebener Muskatnuss würzen. Wenn Sie wollen, gießen sie etwas Sahne zu, dann wird das Ganze noch etwas saftiger, aber wirklich wenig. So fein kann er sein, der Rosenkohl.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

## 8.6 Rosenkohl französisch

500 g Rosenkohl  
1 EL Butter oder Margarine  
1 Zwiebel  
2 Äpfel  
Salz

Pfeffer  
Muskat  
4 EL Weißwein  
2 EL Wasser  
Mandelblättchen

Rosenkohl putzen, waschen, Zwiebel fein würfeln. Fett im Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4-5 erhitzen. Zwiebel und Rosenkohl darin andünsten. In Scheiben geschnittene Äpfel zugeben, ebenfalls andünsten. Gewürze zugeben, mit Wein und Wasser ablöschen, im geschlossenen Topf 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 garen. Mandelblättchen in einer Pfanne leicht anrösten. Rosenkohl mit Mandelblättchen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 8.7 Rosenkohl im Bierteig

500 g Rosenkohl	3/4 Tasse helles Bier
1 Ei	Salz
Mehl	Muskat

Rosenkohl in Salzwasser fünf bis sieben Minuten leicht kochen und abtropfen lassen. Die restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren, den Rosenkohl durchziehen und in heißem Fett ausbacken.

### 8.8 Rosenkohl mit Edamersoße

500 g Rosenkohl	200 g süße Sahne
1/8 l Wasser	Muskat
Salz	Pfeffer
<i>Soße</i>	Salz
20 g Butter	200 g geriebener Edamer
1 gehackte Zwiebel	100 g Frühstücksspeck
1/8 l Weißwein	4 EL gehackte Petersilie

Rosenkohl - größere Röschen am Strunk kreuzweise einschneiden - im Wasser mit Salz ankochen, 10 bis 12 Minuten fortkochen und abtropfen lassen.

Für die Soße Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, mit Wein und Sahne ablöschen, mit Gewürzen abschmecken. Käse einrühren und schmelzen. Rosenkohl in die Soße geben und in der Nachwärme ziehen lassen. Speck in kleine Würfel schneiden, auslassen und auf Küchenkrepp abtropfen, lassen. Rosenkohl mit Speck und Petersilie garnieren. Beilage: Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.9 Rosenkohl mit gerösteten Walnüssen

750 g Rosenkohl	Salz
30 g Butter	geriebene Muskatnuss
50 g Dörrfleisch, fein gewürfelt	geröstete Walnüssen
1 Zwiebel, fein gewürfelt	

Vom Rosenkohl die beschädigten und fleckigen äußeren Blättchen entfernen, etwas vom Strunk abschneiden und kreuzförmig einschneiden. Die Röschen waschen und in kochendes Salzwasser geben und kurz kochen.

In einem anderen Topf Butter zerlassen. Darin Dörrfleisch, Zwiebel anrösten, den abgetropften Rosenkohl darin schwenken und mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.

Mit gerösteten Walnüssen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.10 Rosenkohl mit Käse

1 kg Rosenkohl	20 g Butter
1 TL Salz	100 g geriebener Hartkäse
1 Tasse Wasser	30 g flüssige braune Butter
200 g Fleischwurst	1 EL Schnittlauchröllchen

Rosenkohl waschen und putzen. Rosenkohl, Salz und Wasser im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 20 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 kochen. Den Rosenkohl abgießen.

Die Fleischwurst in kleine Würfel schneiden. Die Butter im Topf auf höchster Einstellung erhitzen und die Fleischwurstwürfelchen kurz rösten. Rosenkohl und Fleischwurst vermengen. Den Hartkäse unterheben, mit der Butter begießen und mit Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.11 Rosenkohl mit Kartoffeln und Entenbrustfilet

500 g Rosenkohl	2 EL Rapsöl
750 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1 l Hühnerbrühe (instant)	1 Bd. Schnittlauch
1 Entenbrustfilet (ca. 400 g)	200 ml Sahne

Den Rosenkohl putzen, waschen und am Stielansatz mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Hühnerbrühe in einen Topf geben und erhitzen. Rosenkohl zufügen, ca. 5 Min. garen. Die Kartoffelscheiben hinzufügen und das Gemüse weitere 10 Min. köcheln lassen.

Das Entenbrustfilet kalt abbrausen, trockentupfen und in 16 Scheibchen schneiden. Das Fleisch nochmals trockentupfen. Das Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Entenbrustscheiben darin portionsweise ca. 1 Min. von jeder Seite braten. Danach mit Salz sowie Pfeffer würzen und warm stellen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen teilen. Die Sahne unter Rühren zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rosenkohl-Kartoffel-Gemüse auf Teller verteilen und je 4 Scheiben Entenbrustfilet darauf anrichten. Zum Schluss mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 50 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**pro Person:** 790 kcal; E 43 g, F 53 g, KH 35 g

### 8.12 Rosenkohl mit Kartoffelpüree

1 Pkg. Rosenkohl, tiefgefroren	Salz
1 Pkg. Kartoffelpüree	1 Becher Sahne
Muskat	1 Becher Crème fraîche
Pfeffer	150 g gekochter Schinken

Rosenkohl in wenig Salzwasser 10 Minuten dünsten, abgießen und abtropfen lassen. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten. Gekochten Schinken kleinschneiden und mit dem Rosenkohl in eine gefettete Auflaufform geben. Crème fraîche und Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und über den Rosenkohl gießen. Kartoffelpüree darüber verteilen und im Backofen (nur Oberhitze) ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

414 kcal / 1731 kJ

### 8.13 Rosenkohl mit Orangencurry

1 kg Rosenkohl	1/2 TL Kurkuma
Salz	1/4 TL gemahlener Koriander
3 unbeh. Orangen	1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
30 g Ingwerwurzel	Zimtpulver
1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	40 g Sultaninen
80 g Cashewkerne	Korianderblättchen zum Garnieren
250 g Basmati-Reis	

Rosenkohl putzen, waschen, kreuzweise einschneiden, in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen. 2 Orangen dick schälen, Filets herauslösen. Ingwer schälen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen und hacken.

Rosenkohl abgießen, dabei den Garsud auffangen. Röschen kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Cashewkerne grob hacken, in einem Topf ohne Fettzugabe goldbraun rösten, herausnehmen.

800 ml Garsud mit Salz in einem Topf aufkochen. Den Reis einstreuen und bei schwacher Hitze 12-15 Min. ausquellen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Salz, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und etwas Zimt im heißen Fett anbraten. Kohl, Orangenfilets, Sultaninen zufügen, kurz darin schwenken. Die 3. Orange waschen, die Schale in Zesten abziehen, Frucht auspressen. Saft sowie Zesten mit 100 ml Garsud zum Gemüse geben, 5 Min. schmoren. Die Nüsse unter den Reis heben, evtl. mit Kurkuma bestäuben. Alles mit Korianderblättchen bestreut anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 60 Min.

**Garen** ca. 35 Min.

**pro Person:** 230 kcal; E 18 g, F 15 g, KH 78 g

## 8.14 Rosenkohl mit Thymian und Honig

500 g Rosenkohl	1 EL Mandelblättchen
200 ml Gemüsebrühe	1 EL Blütenhonig
1 EL Thymian, getrocknet	1 EL Rapsöl
Muskat	rote Pfefferbeeren
2 groß. Bio-Orangen	Salz

Rosenkohlröschen putzen und in Gemüsebrühe mit reichlich Thymian etwa 15 Minuten garen. Mit Muskat würzen. Orangenschale hauchdünn abreiben, die Früchte auspressen. Gegarte Röschen halbieren und abtropfen lassen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Mandelblättchen aus der Pfanne nehmen. Honig und Öl in der Pfanne erhitzen Rosenkohlhälften mit der Schnittfläche nach unten in der Pfanne kurz anbraten und mit Orangensaft ablöschen. Bei geringer Hitze einkochen lassen Rote Pfefferbeeren mit einem Messerrücken zerdrücken. Rosenkohl mit Pfeffer, Orangenschale, Salz, Muskat würzen. Mit Mandelblättchen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** etwa 45 Minuten

**pro Person ca.:** 119 kcal / 498 kJ; E 6 g, F 5 g, KH 11 g

## 8.15 Rosenkohl trifft Marone

1 kg Rosenkohl	0.2 l Sahne
200 g Maronen (geschält gewogen)	Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 Zwiebeln	80 g mittelalter Pecorino, evtl.
1 Knoblauchzehe	

Rosenkohl richtig zuzubereiten ist ganz einfach: die Schnittstelle unten sauber schneiden, die äußeren Blätter abzupfen, danach den Strunk kreuzweise etwas einschneiden und die Röschen kurz mit kaltem Wasser abspülen. Mit soviel Wasser aufsetzen, dass sie gerade bedeckt sind, salzen und in etwa 15 Minuten nicht zu weich kochen.

Die geschälten Maronen halbieren. Die Zwiebel mit etwas Butter andünsten, den Knoblauch dazu pressen und zwei Minuten dünsten lassen. Jetzt die Maronen hineinrühren, die Sahne dazu gießen, salzen und pfeffern, etwas Muskatnuss darüber reiben. Die garen Rosenkohlröschen gießen Sie ab, und die kommen nun ebenfalls zu den Maronen. Lassen Sie alles offen köcheln bis die Sahne leicht cremig eingedickt ist. Und schmecken Sie zum Schluss noch einmal gut ab.

Wenn Sie den Rosenkohl so genießen wollen, hobeln Sie noch etwas würzigen Pecorino darüber, ohne den passt er sehr gut als Beilage zu allen Wildgerichten. Und mit den abgezapften Fleischresten der Gans vom Vortag, die Sie dazu kurz im eigenen Fett braten, wäre er unwiderstehlich.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.16 Rosenkohl überbacken

500 g Rosenkohl	500 g mehlig kochende Kartoffeln
500 g Gehacktes	0.2 l Milch
2 Zwiebeln	0.1 l Sahne
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	50 g Butter
<i>Für das Kartoffelpüree</i>	Muskatnuss, Salz

Den Rosenkohl waschen und putzen, den Strunk unten abschneiden, dann die Rosenkohlköpfchen quer in dünne Streifen schneiden oder raspeln. In einer Pfanne die fein gewürfelten Zwiebeln in etwas Pflanzenöl glasig dünsten, dann den Rosenkohl dazu, kurz mitdünsten, und zum Schluss das Gehackte einrühren.

Alles fünf Minuten offen bei mittlerer Hitze dünsten, das Gehackte soll dabei nicht braun werden. Salzen, pfeffern.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln gar kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln stampfen. Die Butter einrühren, dann die Milch und zum Schluss die Sahne, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Gehacktes-Rosenkohl Mischung in eine ofenfeste Form füllen und das Püree flächendeckend darüber streichen. Auf der oberen Schiene in den Backofen stellen, nach 15 Minuten den Grill einschalten und noch zehn Minuten überbacken, bis die Oberfläche goldgelb ist.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.17 Rosenkohl überbacken

2 Pakete Rosenkohl (je 300 g)	1 B. Crème fraîche (200 g)
Salz	Fett für die Form
250 g gek. Schinken	300 g gehobelte Haselnüsse
250 g Gouda (mittelalt)	

Den Rosenkohl unaufgetaut in kochendes Salzwasser geben und darin 7 Minuten vorgaren. In der Zwischenzeit den gekochten Schinken in Streifen schneiden. Käse grob raffeln, mit der Crème fraîche verrühren. Den abgetropften Rosenkohl in eine gefettete Form geben, die Schinkenstreifen darauf verteilen. Käsemischung daraufsetzen und mit den Nüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250° auf der 2. Einschubleiste von unten 10 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.18 Rosenkohl überbacken

750 g Rosenkohl	1 Ei
Pfeffer, Salz	60 g Emmentaler Käse
Muskat	30 g Paniermehl
10 g Butter	20 g Mandelblätter
200 g Creme fraîche	20 g Butter-Flöckchen
4 EL Weißwein	

Das Gemüse wird gesäubert und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen gebracht. Temperatur auf mittlere Stufe stellen und Rosenkohl in ca. 10 Minuten bissfest kochen. Nach dem Abgießen des Wassers wird der Rosenkohl mit Pfeffer, Salz und Muskat gewürzt. Anschließend fügt man 10 g Butter hinzu und schwenkt den Topf leicht, bis die Butter schmilzt. Nun wird der Rosenkohl in eine Auflaufform gefüllt. Creme fraîche wird in eine Schüssel gegeben und mit Weißwein und Ei glatt gerührt. Danach wird Emmentaler-Käse in die Creme fraîche gemischt. Die Paste wird über dem Rosenkohl verteilt und mit Paniermehl und Mandelblättern bestreut. Zu guter letzt werden kleine Butter-Flöckchen über die Masse verteilt. Der Rosenkohl wird bei 180° ca. 40 Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun ist.

### 8.19 Rosenkohl-Apfel-Gemüse

<i>Zutaten</i>	1/4 l Brühe (Instant)
500 g Rosenkohl	100 g Crème fraîche
Salz	1 -2 TL Zitronensaft
30 g Butter oder Margarine	Pfeffer a. d. Mühle
2 TL Mehl	Zucker
2 TL Curry	1 Apfel

1. Rosenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen.  
 2. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl und Curry darin kurz anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Crème fraîche zugeben, aufkochen lassen und die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. 5 Minuten kochen lassen. 3. Apfel waschen, würfeln und zusammen mit dem abgetropften Rosenkohl in die Sauce geben. Dazu paßt Schweinefilet.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 35 Minuten

## 8.20 Rosenkohl-Curry mit Fleisch

3 Stangen Staudensellerie	300 ml Brühe
300 g Rosenkohl	2 EL Mango-Chutney
Salz	200 ml Sahne
1 Zwiebel	Currypulver
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
1 rote Paprikaschote	Muskat
2 EL Butter	1 Mango
100 ml Weißwein	600 g gekochtes Suppenfleisch

Sellerie putzen, abrausen, in Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen, abrausen, vierteln und in kochendem Salzwasser in ca. 10 Min. bissfest garen, 3 Min. vor Garende Sellerie zufügen. Abgießen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, feinhacken. Paprikaschote putzen, abrausen, feinvürfeln. Zwiebel, Knoblauch und Paprika in 1 EL heißer Butter kurz andünsten. Rosenkohl und Sellerie dazugeben, 3 Min. mitbraten. Alles herausnehmen und warm stellen.

Wein, Brühe, Chutney, Sahne und Currypulver in die Pfanne geben. Aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Mango schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. In 1 EL heißer Butter andünsten.

Fleisch würfeln, mit Gemüse in der Soße heiß werden lassen. Mangos untermischen. Auf Tellern anrichten. Evtl. mit Kartoffeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** ca. 10 Minuten



**pro Person ca.:** 620 kcal; E 35 g, F 41 g, KH 16 g

### 8.21 Rosenkohl-Erbesen-Püree

200 g gelbe geschälte Erbsen	100 ml Schlagsahne
600 ml Gemüsebrühe (Instant)	Salz
400 g TK-Rosenkohl	Pfeffer
250 g Zwiebeln	Muskat
50 g Butter oder Margarine	Petersilie zum Garnieren
2 EL Öl	

Erbsen in der Brühe 40 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Rosenkohl dazugeben und weitere 20 Min. garen. Nach 12 Min. einige Röschen herausnehmen und in Blätter teilen. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, in 25 g Fett und dem Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 goldbraun rösten. Erbsen und Rosenkohl pürieren. Mit 25 g Fett, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat mischen. Mit Zwiebeln, Rosenkohlblättern, gehackter Petersilie und Petersilienblättern garniert servieren. Dazu passen Bratwürstchen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.22 Rosenkohl-Kartoffelpüree mit Petersilien-Pesto

20 g Pinienkerne	800 g Rosenkohl
1 Bd. glatte Petersilie	1200 g mehligk. Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	50 g Butter
20 g Parmesan	250 ml Milch
100 ml Olivenöl	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Petersilie waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Knoblauch pellen. Den Parmesan in Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Blitzhacker geben und fein hacken. Mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Rosenkohl putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Beides separat in Salzwasser garen. Beides abtropfen lassen, in eine Schüssel geben, die Butter dazugeben und mit der heißen Milch übergießen. Alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Püree auf Portionsteller anrichten und mit dem Pesto beträufeln.

### 8.23 Rosenkohl-Paprika-Topf

400 g Rosenkohl	250 ml Wasser
1 rote Paprikaschote	1 Beutel »Gemüseküche Fix für Ratatouille«
1 EL Öl	200 g Cabanossi

Rosenkohl putzen, waschen und 5 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

Paprikastücke in heißem Öl andünsten, den vorgekochten Rosenkohl dazugeben, das Wasser zugießen und den Beutelinhalt »Gemüseküche Ratatouille« einrühren.

Unter Rühren aufkochen und etwa 15 Minuten im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze garen. Ab und zu umrühren. Cabanossi in Scheiben schneiden, dazugeben und heiß werden lassen.

Beigabe: Baguette

**Mengenangabe:** 3 Portionen

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Garzeit:** ca. 20 Minuten

## 8.24 Rosenkohl-Ragout

<i>Zutaten</i>	500 g Kartoffeln
100 g geräucherter durchw. Speck	500 g Rosenkohl
1 Zwiebel	100 g saure Sahne
3/8 l Wasser	2 EL gehackte Kräuter
1 Brühwürfel	

Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Speck in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 ausbraten, die Zwiebelwürfel zugeben, glasig werden lassen. Mit Wasser ablöschen, Brühwürfel hineingeben, darin auflösen. Geschälte Kartoffeln in große Würfel schneiden, Rosenkohl putzen und waschen, beides in den Topf geben, 25 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen. Saure Sahne, mit gehackten Kräutern verrührt, zum Schluß auf das Rosenkohl-Ragout geben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.25 Rosenkohl-Wurzelgemüse-Ragout mit Quarknocken und Kräutern

Muskat	150 g Sauerrahmbutter
Pfeffer	160-180 g trockenes Weißbrot
Salz	für die Quarknocken: 200 g Quark (20 % Fett)
1 Eigelb	
1 Ei	Außerdem: Engmaschiges Sieb

Pfeffer	2 EL Butterschmalz
Salz	500 g Rosenkohl
2 EL geriebener Meerrettich	3 EL Haselnusskerne
1 Bd. gemischte Kräuter (z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch)	150 g Petersilienwurzeln
400 ml Gemüsebrühe	100 g Möhren
	für das Ragout: 2 mittelgroße Zwiebeln

Quark zum Abtropfen auf das Sieb legen. Weißbrot im Mixer oder Blitzhacker fein zerbröseln. Die Sauerrahmbutter mit einem Handrührgerät schaumig-weiß schlagen. Zwei Drittel der schaumigen Butter abtrennen und kühl stellen. Zwei Esslöffel der Weißbrotbrösel unter die restliche Butter schlagen, dann Ei und Eigelb zugeben. Die restlichen Brösel und den Quark unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Teig kurz ruhen lassen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln schälen und klein würfeln. Haselnusskerne grob hacken. Den Rosenkohl putzen, dabei welke Blätter entfernen, den Strunk kürzen und kreuzweise einschneiden. Große Rosenkohlstücke halbieren. Bis auf den Rosenkohl alles mit Butterschmalz zwei Minuten unter Rühren anbraten. Dann den Rosenkohl zugeben, das Gemüse mit der Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt zehn Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocken schütteln, zupfen und hacken. Mit feuchten Händen aus dem Quarkteig ein Probeknödelchen formen, in einem großen Topf in Salzwasser zehn Minuten sieden. Wenn der Probeknödel zerfällt, war er zu feucht. In diesem Fall mehr Brösel unter den restlichen Teig kneten. Weitere walnussgroße Knödel formen und gar ziehen lassen. Die kalte, schaumige Butter löffelweise unter das Ragout rühren, Kräuter und Meerrettich zugeben, abschmecken und mit Quarknocken servieren.

Tipp: Wenn Sie die Butter für die Quarknocken mit zwei Esslöffeln Puderzucker aufschlagen, können Sie hervorragende süße Topfenknödel aus der Masse zubereiten. Diese lassen sich mit eingelegten Früchten und Hagelzucker ergänzt als köstliche Nachspeise servieren. Aber auch als Hauptspeise eignen sich süße Topfenknödel sehr gut: Putzen und entkernen Sie dafür frisches, in Große Stücke geschnittenes Obst, welches Sie in etwas Zuckerwasser und einem Schuss Obstler so lange garen, bis es weich ist und sich eine Obstsaucen mit Obststücken aus dem Obst und der Flüssigkeit gebildet hat. Fügen Sie diese Sauce zu den Topfenknödeln hinzu und verfeinern Sie das Gericht nach Belieben mit geschlagener Zimt-Sahne.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 50

677 kcal / 2843 kJ

## 8.26 Rosenkohlragout mit Zitronensoße

500 g Kartoffeln	1 EL Mehl, gehäuft
400 g vorbereiteten Rosenkohl	30 g Butter oder Margarine
Salz	200 ml Gemüsebrühe (Instant)

200 ml Schlagsahne	2 EL trockener Wermut
3 EL Zitronensaft	1 Eigelb
1 EL Zitronenschale (fein abger.)	evtl. Kerbelblätter und Zitronenscheiben
Pfeffer	zum Garnieren
Zucker	

Kartoffeln schälen und längs in Spalten schneiden. Mit dem Rosenkohl in Salzwasser 12-15 Min, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Mehl im Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen und 10 Min. kochen. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Zucker und Wermut würzen. Mit Eigelb legieren. Abgetropfte Kartoffeln und Rosenkohl vorsichtig unter die Zitronensoße heben. Ragout anrichten, mit Kerbel und Zitronenscheiben garniert servieren. Dazu passt Fischfilet.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.27 Rosenkohlspieße mit Rotweinschalotten

20 abgezogene Schalotten	etwas gemörserten Pfeffer, Wacholder, Lorbeer und Piment
20 Rosenkohlköpfchen	
50 g Zucker	etwas gehackten Thymian
100 ml Gemüsebrühe	Salz, Muskat
300 ml Rotwein	4 Holzspieße
100 ml Portwein	Butter/Olivenöl

Für die Schalotten karamellisieren wir den Zucker mit etwas Butter in einem Topf. Anschließend geben wir die Schalotten dazu und schwenken sie kurz in der Pfanne. Nun kommen die Gemüsebrühe, der Rot- und der Portwein hinzu, sowie die Gewürze. In diesem Sud werden die Schalotten bei leichter Hitze gegart. Mit einem Zahnstocher lässt sich gut testen, ob sie schon gar sind. Sie sollten noch etwas Biss haben, damit sie nachher gut auf dem Spieß halten.

Der Rosenkohl wird in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchiert und anschließend kurz in Eiswasser getaucht. Das erhält die schöne grüne Farbe. Stecken Sie die Schalotten und den Rosenkohl nun auf Holzspieße und braten Sie sie in Butter. Mit Salz und Muskat würzen.

Tipp von Mario: Bestreichen Sie die Spieße mit Öl, so lässt sich das Gegarte besser abstreifen. Andernfalls kann es festkleben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.28 Rosenkohlorte

<i>Zutaten</i>	1/2 Würfel Maggi Klare Suppe mit Suppengrün
1 Zwiebel	1 Pkg. Rosenkohl, tiefgefroren (300 g)
100 g Speck, geräuchert, durchwachsen	5 Eier
500 g Kartoffeln	Fondor
1/4 l Wasser	

Zwiebel schälen. Speck in kleine Würfel schneiden. In einer Auflaufform auslassen, Zwiebelwürfel zufügen und mitbraten. Geschälte Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, mitbraten. Wasser zugießen, zum Kochen bringen und Maggi Klare Suppe darin auflösen. Rosenkohl zufügen und alles 20-30 Minuten in geschlossener Form kochen.

Eier miteinander verrühren, mit Fondor würzen, darübergießen und bei geringer Wärmezufuhr stocken lassen. Rosenkohlorte in Stücke schneiden und servieren. Brennwert pro Portion ca.: 1045 kJ (250 kcal) Nährwert pro Portion ca.: E: 15 g, KH: 25 g, F: 9 g

**Mengenangabe:** 4 Portionen



## 9 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 9.1 Rosenkohl-Torte

#### *Für dem Mürbeteig*

300 g Mehl  
150 g Butter oder Margarine  
1 Ei  
1/2 TL Salz  
Klarsichtfolie  
Fett für die Form

#### *Für die Füllung*

1 kg Rosenkohl  
Salz

250 g Tomaten  
2 Zwiebeln  
100 g magerer geräucherter Speck  
2 EL Paniermehl  
1 Bd. Petersilie  
1/2 Töpfchen Majoran  
1/2 l Milch  
8 Eier (geht auch mit weniger)  
weißer Pfeffer  
Muskat

Mehl, Fett, Ei und Salz zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen. Inzwischen Rosenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Speck ebenfalls in Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Vom Herd nehmen und mit Rosenkohl und Tomaten mischen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine gefettete Springform (26 cm  $\varnothing$ ) damit auslegen. Einen 4-5 cm breiten Rand hochdrücken. Nach Belieben die Ränder mit einem Teigradchen gerade schneiden.

Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Paniermehl bestreuen. Gemüse-mischung in die Form geben.

Petersilie und Majoran waschen, trockentupfen und hacken. Milch, Eier, Kräuter, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Über den Rosenkohl gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C; Gasherd: Stufe 3) ca. 1 1/4 Stunden backen.

**Zubereitungszeit** ca. 2 Stunden

**Pro Stück (16)** ca. 1130 Joule; 270 Kalorien

### 9.2 Rosenkohlkuchen mit Quarkguß

3 Scheib. TK-Blätterteig  
700 g Rosenkohl  
100 g Frühstücksspeck

250 g Quark (20 %)  
2 Eier  
100 g geriebener Käse (z.B. Sbrinz)

Rosenkohl putzen, waschen, mit 1 Tasse Salzwasser in 10 min. halbgar kochen. In ein Sieb schütten, sehr gut abtropfen lassen. Aufgetauten Blätterteig ausrollen, Springform (Y 28 cm) damit auslegen, den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. In Streifen geschnittenen Frühstücksspeck darauflegen. Rosenkohl mit Küchenpapier trockentupfen, auf dem Teig verteilen.

Quark, Eier und Käse mit dem Handrührgerät verrühren, über den Rosenkohl gießen. Im Backofen goldbraun backen und heiß servieren. Schaltung: 170 -190°, 1. Schiebeleiste v.u. 160 -180°, Umluftbackofen 35 - 40 Minuten. 120 g Eiweiß, 137 g Fett, 121 g Kohlenhydrate, 9541 kJ, 2277 kcal

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Gesamtzeit** 80 min.



## 10 Mehlspeisen, Nudeln

### 10.1 Bratwurst-Rosenkohl-Quiche

250 g Mehl	12 Rostbratwürstchen (à 25 g)
1/2 TL Backpulver	1-2 EL Öl
Salz	4 Eier (Gr. M)
125 g + 1 EL (25 g) Butter/Margarine	200 g Schmand oder stichfeste saure Sahne
Mehl für die Arbeitsfläche	weißer Pfeffer, Muskat
Fett für die Form	3 EL Paniermehl
1 kg Rosenkohl	1/2 Bd. Petersilie
1 Zwiebel	

Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz, 125 g Fett in Flöckchen und 2-3 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf wenig Mehl rund (ca. 33 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarte- oder Quicheform (ca. 30 cm Ø) damit auslegen, am Rand festdrücken. Boden mit einer Gabel öfter einstechen. Ca. 45 Minuten kühl stellen. Rosenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 15-18 Minuten garen. Gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln und unter den Rosenkohl mischen. Würstchen im heißen Öl 2-3 Minuten braten, herausnehmen. Eier, Schmand, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Teigboden mit 2 EL Paniermehl bestreuen. Rosenkohl und Wurst darauf verteilen. Schmand darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) auf unterster Schiene (Gas s. Herdhersteller) ca. 55 Minuten backen. 1 EL Fett in Flöckchen und 1 EL Paniermehl 10-15 Minuten vor Ende der Backzeit auf der Quiche verteilen. Petersilie waschen, hacken und vor dem Servieren darüber streuen. Evtl. mit Schmand und Petersilie garnieren. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 12 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.

**pro Stück ca.:** 350 kcal / 1470 kJ; E 13 g, F 23 g, KH 20 g

### 10.2 Herbstpasta

200 g Rosenkohl	250 g Hackfleisch (Rind)
350 g Teigwaren	4 dl Gemüsebouillon
Salzwasser, siedend	2 EL Maizena express dunkel
1 Zwiebel	150 g kernlose blaue Trauben
1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Rosenkohl halbieren, mit Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, beiseite stellen. Zwiebel in Streifen schneiden. Öl in einer weiten Bratpfanne heiß werden

lassen. Zwiebel und Hackfleisch portionenweise anbraten. Bouillon mit Maizena verrühren, dazugießen. Bei kleiner Hitze ca. 6 Min. köcheln. Trauben halbieren, mit Teigwaren und Rosenkohl daruntermischen, würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

**pro Person:** 517 kcal / 2167 kJ; E 27 g, F 12 g, KH 75 g

### 10.3 Herzhafte Rosenkohl-Torte

250 g Mehl

1 T. Trockenhefe

1/2 TL Salz

1/8 l Milch

50 g Butter oder Margarine

*Füllung:*

1 kg Rosenkohl

Salz

200 g durchw. geräucherter Speck

2 EL Butter oder Margarine

1/8 l Milch

4 Eier

Pfeffer

abgeriebene Muskatnuss

Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel vermischen. Milch leicht erwärmen, Fett darin schmelzen, zum Mehl gießen. Alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Backofen 5 Min. auf 50° vorheizen, ausschalten, Teig ca. 30 Min. gehen lassen. Rosenkohl putzen. In wenig Salzwasser 10 Min. garen, abtropfen lassen. Speck in Streifen schneiden, in heißem Fett ausbraten. Milch und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Hefeteig nochmals durchkneten, zu einem Kreis (Ø 32 cm) ausrollen, in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) legen. Am Rand hochziehen. Rosenkohl und Speck vermischen, in die Form füllen, Eiermilch darübergießen. Mit Alufolie bedecken, 50 Min. backen. Folie abnehmen und weiterbacken. Heiß servieren.

Schaltung: 170-190°, untere Schiebeleiste 160- 180°, Umluftbackofen ca. 60 Minuten

### 10.4 Rosenkohl-Käse-Quiche

1 kg Rosenkohl

Salz

Pfeffer

Muskat

75 g Emmentaler oder Gouda

4 Eier (Gr. M)

200 ml Milch

Fett für die Form

1 Pkg. (230 g) Blätterteig (32 cm Ø; Kühlregal)

2 EL Paniermehl

2 EL Pinienkerne

Rosenkohl putzen, waschen und evtl. halbieren. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 12-15 Minuten dünsten. Gut abtropfen lassen.

Käse raspeln. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Käse unterrühren.

Tarteform mit heraushebbarem Boden oder Springform (26 cm Ø) fetten. Blätterteig in die Form legen, am Rand 3-4 cm hochdrücken. Den Boden gleichmäßig mit Paniermehl bestreuen.

Rosenkohl in die Form füllen. Eiermilch darübergießen. Mit Pinienkernen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 40-45 Minuten backen (evtl. nach ca. 30 Minuten abdecken).

**Mengenangabe:** 8 STÜCKE

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Stück ca.:** 290 kcal; E 14 g, F 16 g, KH 20 g

## 10.5 Rosenkohl-Kassler-Lasagne

1 kg Rosenkohl	Salz
Salz	Pfeffer
300 g Kassleraufschnitt	Muskatnuss
1 Bd. Petersilie	Rosmarin
200 g Blauschimmelkäse	2 EL Zitronensaft
30 g Butter	250 g Lasagnenudeln
2 EL Weizenvollkornmehl	50 g Gouda
500 ml Milch	50 g Semmelbrösel
2 TL gekörnte Brühe	1 EL Butter

Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen und Rosenkohl 5 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen und Rosenkohl abschrecken, Kassleraufschnitt in Würfel schneiden, Petersilie waschen und fein hacken. Blauschimmelkäse grob zerkleinern, Butter in einem Topf schmelzen, Mehl hinzugeben und anschwitzen. Milch hineingießen und gut verrühren, bei geringer Hitzezufuhr Blauschimmelkäse darin schmelzen. Soße mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Rosmarin und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die gehackte Petersilie unterrühren. Auf dem Boden einer Auflaufform 5 EL dieser Soße verteilen und abwechselnd Lasagneblätter, Rosenkohl, Kassler und Soße in die Form schichten. Die letzte Schicht sollte aus Soße bestehen. Gouda reiben und darüber verteilen. Im Backofen bei 180 Grad 45 Minuten backen. Bei zu starker Bräunung muss der Auflauf mit einem Deckel oder Alufolie abgedeckt werden.

Zum Schluss Semmelbrösel in Butter goldgelb rösten, über die Lasagne geben und servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 10.6 Rosenkohl-Quiche

250 g Mehl  
4 Eier  
100 g kalte Butter  
Salz

350 g Rosenkohl  
200 g Sauerrahm  
Pfeffer aus der Mühle

Mehl, 1 Ei, Butter und 1 Prise Salz schnell zu einem glatten Teig verkneten. Eine Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und mind. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Vom Rosenkohl welke Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Die Röschen abbrausen und in reichlich Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die restlichen Eier mit dem Sauerrahm gründlich verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eine Quiche- oder Springform (Ø ca. 26 cm) fetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, in die Form geben und einen Rand von etwa 4 cm hochziehen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Rosenkohl unter die Eier-Sahne-Masse rühren und alles auf dem Mürbeteigboden verteilen. In ca. 35 Min. goldgelb backen.

**Hinweis:** Rosenkohl: Einkauf: Die Röschen sollten fest sein und hell-oder dunkelgrüne Hüllblätter haben. Vorsicht vor gelben Blättern, denn die sind ein Zeichen von Überlagerung. Je nach Sorte können die Köpfchen einen Durchmesser bis zu 4 cm haben. **Verwendung:** Strunk und evtl. angewelkte Blätter entfernen. Rosenkohl wird gleichmäßiger gar, wenn Sie den Strunkansatz kreuzweise einritzen. Eine Prise Zucker macht das Aroma noch feiner. **Aufbewahrung:** Rosenkohl kann bis zu drei Tagen im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden.

**Garzeit:** ca. 35 Minuten

**Zubereitungszeit** ca. 25 Minuten

**pro Person ca.:** 442 kcal; E 13 g, F 29 g, KH 33 g

## 10.7 Rosenkohl-Quiche

### *Geriebener Teig*

200 g Ruch-, Halbweiß- oder Weißmehl  
1/2 TL Salz  
60 g Margarine oder Butter  
150 g Halbfett- oder Rahmquark  
600 g Rosenkohl  
wenig Gemüsebouillon  
4 EL geriebener Greyerzer  
4 Speck-, Schinken- oder Rohschinkentran-

chen, in Streifchen

### *Guss*

2 1/2 dl Rahm oder Halbrahm  
2 Eier  
1/2 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Muskat  
wenig Zitronenschale  
einige Pinienkerne

**Teig:** Mehl und Salz mischen. Die in Stücke geschnittene Margarine oder Butter beifügen, mit kalten Händen leicht mit dem Mehl verreiben, bis die Masse gleichmäßig krümelig ist. Quark zugeben, alles zu einem Teig zusammenfügen. Mindestens 1/2 Stunde kühl stellen. **Gemüse:** Von den Rosenkohlröschen Strunk abschneiden und welke Blätter entfernen, dann

halbieren. In wenig Bouillon knapp weich kochen, herausnehmen, abtropfen und leicht auskühlen lassen.

Belegen: Gefettete Form mit dem ausgewallten Teig auslegen, Boden gut einstechen, evtl. kurz kühl stellen. Reibkäse und Speck- oder Schinkenstreifchen, dann Rosenkohl auf dem Teigboden verteilen.

Guss: Alles mit dem Schwingbesen gut verrühren, drübergießen. Pinienkerne darauf verteilen. Backen: Ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Evtl. gegen Ende der Backzeit mit Alufolie zudecken.

Tipp: Teigrand beim Auswallen großzügig bemessen, er zieht sich beim Backen leicht zusammen.

Mikrowelle: Rosenkohl: in eine weite Schüssel mit passendem Deckel geben. Es sollten nicht mehr als 2 Lagen sein, 1 dl Bouillon dazugießen. Kochen: 8 Min./600 W. Standzeit: 5 Minuten.

**Mengenangabe:** 1 Pie-Form

## 10.8 Rosenkohl-Quiche mit Hähnchen

etwas Fett und Mehl	1 EL Öl
250 g dunkles Weizenmehl (Type 1050)	200 g große Möhren
5 Eier (Gr. M)	2 EL Paniermehl
125 g kalte Butter/Margarine	200 ml Milch
Salz, Pfeffer	50 g Gouda
Muskat	Salatblätter, Kirschtomaten und Petersilie zum Garnieren
750 g Rosenkohl	
2 Hähnchenfilets (à 125 g)	

Quicheform mit herausnehmbarem Boden oder Springform (ca. 26 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Mehl, 1 Ei, Fett in Stückchen, 1-2 EL kaltes Wasser und 1 Prise Salz erst mit den Knethaken, dann mit den Händen rasch zum glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Kohl putzen, waschen. In kochendem Salzwasser 16-18 Minuten garen. Gut abtropfen. Fleisch waschen, trockentupfen. Im heißen Öl pro Seite ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Teig auf wenig Mehl rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. In die Form legen, Rand andrücken. Boden öfter einstechen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) auf unterster Schiene 8-10 Minuten vorbacken. Herausnehmen. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Mit Paniermehl mischen und auf dem Boden verteilen. Milch und 4 Eier verrühren, kräftig würzen. Fleisch aufschneiden. Mit Kohl auf dem Boden verteilen. Eiermilch darüber gießen, Käse darüber reiben. Im Backofen (E-Herd: 200 °C/ J Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 40-50 Minuten backen. Evtl. nach ca. 30 Minuten abdecken. Anrichten und garnieren.

**Mengenangabe:** 8-10 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.

**pro Stück ca.:** 340 kcal / 1420 kJ; E 18 g, F 18 g, KH 23 g

### 10.9 Rosenkohl-Quiche mit Kasseler

200 g + 2 gehäufte EL (40 g) Mehl	Stück
100 g + 2 EL Butter/Margarine	400 ml Milch
Salz, weißer Pfeffer	geriebene Muskatnuss
1 Ei (Gr. M)	150 g mittelalter Gouda (Stück)
800 g Rosenkohl	Mehl zum Ausrollen
300 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett	im Fett für die Form, Paniermehl

200 g Mehl, 100 g Fett, 1/2 TL Salz, Ei und 2 EL eiskaltes Wasser zum glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 45 Minuten kalt stellen. Rosenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten vorgaren. Dann gut abtropfen lassen. Kasseler würfeln. 2 EL Fett erhitzen. 2 EL Mehl darin anschwitzen. Mit Milch ablöschen und aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse reiben, die Hälfte in der Soße schmelzen. Rosenkohl und Kasseler zur Soße geben. Den Teig auf wenig Mehl rund (ca. 33 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete Quiche- (ca. 28 cm Ø) oder Springform legen. Mit etwas Paniermehl bestreuen. Rosenkohl-Kasseler-Mischung darauf geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 50-60 Minuten backen. Quiche ca. 20 Minuten vor Ende der Backzeit mit übrigem Käse bestreuen. Getränk: trockener Rotwein.

**Mengenangabe:** 8 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 2 Std.

**pro Stück ca.:** 440 kcal / 1840 kJ; E 24 g, F 25 g, KH 27 g

### 10.10 Rosenkohlorte

Mehl zum Ausrollen	2 Bd. Petersilie
150 g Allgäuer Emmentaler, gerieben	200 g Kasseler
1/8 l Sahne	Salz, Pfeffer, Muskat
1/4 l Milch	1 kg geputzter Rosenkohl
3 Eier	1 Pkg. TK-Blätterteig (300 g)

Den TK-Blätterteig nebeneinander auftauen lassen. Den Rosenkohl waschen, in Salzwasser 3 Minuten blanchieren und abtropfen lassen. Das Kasseler in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Den Blätterteig ausrollen. Die mit kaltem Wasser ausgespülte Backform (Durchmesser ca. 26 cm) damit auslegen. Die überstehenden Teigränder wegschneiden. Eier verquirlen, Milch und Sahne dazugießen, Petersilie darunterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Rosenkohl und Kasselerwürfel in

der Form verteilen. Die Eiermilch darübergießen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

274 kcal / 1146 kJ

### 10.11 Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons

300 g Spaghetti

300 g Rosenkohl

200 g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

geriebener Pecorino

gehackte Petersilie

2 Suppenkellen Gemüsebrühe

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Den Rosenkohl waschen und die Strünke entfernen. In Scheiben schneiden. Champignons putzen, Erdreste entfernen, waschen, abtrocknen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel abziehen und hacken. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit der Knoblauchzehe anbraten. Die Champignons zugeben und einige Minuten ziehen lassen. Danach den Rosenkohl, die Tomaten, Brühe und Salz zufügen. Bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten garen.

Inzwischen reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln al dente kochen. Abgießen und in die Pfanne zu der Soße geben. Bei starker Hitze unter Rühren ziehen lassen.

Mit reichlich Pecorino, Petersilie und Pfeffer aus der Mühle würzen. Sofort servieren.

Man kann auch gefrorenen Rosenkohl nehmen. Rosenkohl wird nur gegart gegessen: gekocht, überbacken oder in Butter geschwenkt.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 35 Minuten





## 11 Salate

### 11.1 Lauwarmer Rosenkohlsalat

1 Pizzateig (Fertigprodukt für ein Blech)	1 Zwiebel, in Würfeln
600 g Rosenkohl, frisch oder TK	150 ml Miracel Whip
60 g Frühstücksspeck, in Streifen	100 g Cocktailtomaten, in Vierteln

Backofen auf 180°C vorheizen. Pizzateig ausrollen, vier Sterne (Ø ca. 12 cm) ausstechen und ca. 15 Minuten im Ofen goldbraun backen. Rosenkohl putzen und ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. Speckstreifen in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten und beiseite stellen. Zwiebelwürfel in derselben Pfanne glasig dünsten, anschließend den Rosenkohl hinzufügen. Miracel Whip unterheben. Rosenkohlsalat auf Pizza-Sternen anrichten und lauwarm mit Tomaten und Speck garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion:** 485 kcal / 2033 kJ; E 17 g, F 19 g, KH 60 g

### 11.2 Rosenkohl Salat

1500 g Rosenkohl	200 g Sonnenblumenöl
400 g Gruyerekäse, in Würfel geschnitten	Salz
150 g Haselnüsse, geröstet und grob gehackt	Pfeffer
3 Eier, gekocht und gewürfelt	Aromat
200 g Essig	

Den Rosenkohl kochen und sofort abkühlen. Danach halbieren. Mit dem Käse, Nüssen und den Eier mischen. Essig und Öl zugeben und den Salat durchziehen lassen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Aromat *Bemerkung* Dieser Salat passt hervorragend in die Wildsaison

**Mengenangabe:** 10 Personen

**Vorbereiten** 5 Min

**Fertigstellen** 15 Minuten

### 11.3 Rosenkohl-Käse-Salat

500 g Rosenkohl	3/4 TL Salz
4 Birnen (z. B. Gute Luise)	wenig Pfeffer
3 EL Rapsöl	4 EL Pinienkerne, geröstet
4 EL Apfelessig	200 g Bergkäse

Rosenkohl vierteln, Birnen in Stücke schneiden, alles in eine Lochschale geben. Nach dem Erreichen von 100 Grad ca. 7 Min. im Dampfgarer garen. Oder alles ca. 9 Min. im Dämpfkörbchen garen. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Pinienkerne in einer Schüssel gut verrühren. Käse in Würfel schneiden, begeben. Rosenkohl und Birnenstücke daruntermischen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 15 Minuten

**pro Person:** 434 kcal / 1817 kJ; E 22 g, F 29 g, KH 21 g

#### 11.4 Rosenkohl-Kartoffelsalat

500 g TK-Rosenkohl	100 g Mayonnaise
400 g Pellkartoffeln vom Vortag	75 g saure Sahne
4 hartgekochte Eier	2 EL Zitronensaft
1 Zwiebel	1 EL gehackter grüner Pfeffer
<i>Soße</i>	1 EL Sherry medium
	Kräutersalz

Rosenkohl nach Anweisung garen, abkühlen lassen und halbieren. Kartoffeln pellen und in Scheiben, Eier und Zwiebel in Würfel schneiden. Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten, über die Salatzutaten gießen, mischen und mindestens 60 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 11.5 Rosenkohl-Tomaten-Salat

500 g Rosenkohl	25 g Walnußkerne
1 Tas. Wasser	1 EL Balsamessig, evtl. mehr
Salz	Zucker
6 Tomaten	Pfeffer (a. d. Mühle)
1/2 Bd. Petersilie, glatte	3 EL Öl

Rosenkohl putzen und 8 - 10 Min. in kochendem Salzwasser auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und halbieren. Tomaten waschen, putzen, vierteln, und entkernen. Die Kerne mit 1/2 TL Salz mischen.

Nach 10 Min. durch ein Sieb streichen. Tomatenviertel nochmals halbieren. Petersilienblätter waschen, vom Stiel zupfen. Walnußkerne im Universalzerkleinerer grob hacken. Rosenkohl, Tomaten, Petersilienblätter und Walnüsse mischen. Tomatenfond mit Essig, einer Prise Zucker, Pfeffer und dem Öl verrühren und über den Salat gießen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Pro Portion:** 167 kcal / 698 kJ

## 11.6 Rosenkohlsalat

500 g Rosenkohl	1 EL süßer Senf (Weißwurstsenf)
1 Becher Joghurt	Kräutersalz
50 g Haselnüsse, geröstet, gehackt	Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL Mayonnaise	Muskatnuß, frisch gerieben
1 EL Tomatenmark oder Ketchup	

Rosenkohl gut waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Anschließend alle Zutaten mischen und pikant abschmecken.

## 11.7 Rosenkohlsalat mit rosa Grapefruits

800 g Rosenkohl	6 EL Sonnenblumenöl
Salz	1 EL grobkörniger Senf
2 rosa Grapefruits	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Weißweinessig	8 hauchdünne Scheiben Farmerschinken

Den Rosenkohl putzen, waschen und ca. 15 Min. in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und erkalten lassen.

Die Grapefruits großzügig schälen, so dass die weiße Haut völlig entfernt wird. Die Fruchtfilets mit einem Messer vorsichtig auslösen und den Saft dabei auffangen.

Essig, Öl, Senf und Grapefruitsaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosenkohl und Grapefruits mischen. Die Vinaigrette darüber träufeln. Mindestens 30 Min. ziehen lassen.

Den Salat auf vier Teller verteilen, die Schinkenscheiben dekorativ darauf anrichten. Dazu passt italienisches Ciabatta-Brot oder knuspriges Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Ruhen** ca. 30 Min.

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person:** 340 kcal; E 20 g, F 17 g, KH 19 g

### 11.8 Rosenkohlsalat mit Salbeisahne

600 g Rosenkohlröschen möglichst kleine	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Apfel großer leicht säuerlicher	5 EL Crème fraîche
4 TL Zitronensaft	4 EL Milch
1 Banane kleine reife	4 Salbeiblättchen
Salz	

1. Von den Rosenkohlröschen die schlechten Deckblätter abziehen und die Strünke kürzen. Die Röschen lauwarm waschen. Etwa 1/2 l Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Röschen in einem Siebeinsatz über das Wasser stellen und zugedeckt etwa 20 Minuten dämpfen.
2. Den Apfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Apfelviertel in Würfel schneiden und mit der Hälfte des Zitronensaftes mischen.
3. Die Banane schälen, in Stücke schneiden, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem übrigen Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Crème fraîche und die Milch unter das Bananenpüree rühren. Die Sauce mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.
4. Den Rosenkohl in einem Sieb abtropfen lassen. Den Salbei waschen, trockentupfen, kleinschneiden und unter die Salatsauce mischen. Den etwas abgekühlten Rosenkohl und die Apfelwürfel mit der Sauce vermengen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

620 kJ

### 11.9 Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat

40 g Mandelkerne	Salz
2 EL Apfelessig	2 Fenchelknollen
Zucker	2 Orangen
5 Safranfäden	80 g Speckwürfel
50 g Rosinen	6 EL Olivenöl
1/4 Bd. Dill	1 Msp. Zimt
1/4 Bd. Minze	Pfeffer
1 Blumenkohl	2 EL Zitronensaft

Mandeln ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Apfelessig mit jeweils 1 EL Wasser und Zucker aufkochen, Safran darin auflösen. Vom Herd nehmen, Rosinen zugeben und ziehen lassen.

Kräuter waschen, trocken schütteln und Spitzen bzw. Blätter abzupfen. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Fenchel waschen, in dünne Scheiben schneiden. Orangen schälen, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, Saft dabei auffangen. Blumenkohl, Fenchel und

Speck in 2 EL heißem Öl leicht knusprig braten. Mit 2 Prisen Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Auf einem großen Teller anrichten. Orangenscheiben, Mandeln und abgetropfte Rosinen daraufgeben, alles mischen. Safransud mit Orangen- und Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verquirlen. Salat mit dem Dressing beträufeln, mit Pfeffer übermahlen und mit Kräutern bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten.

**pro Portion ca.:** 420 kcal; E 13 g, F 29 g, KH 21 g

### 11.10 Warmer Rosenkohlsalat

600 g Rosenkohl

1/4 l klare Fleischsuppe (Würfel)

*Marinade*

3 EL Wein- oder Zitronenessig

Salz

weißer Pfeffer

1 TL Sojasauce

1 Zwiebel

6 EL Sonnenblumenöl

etwas Kochsud

2 EL Schnittlauchröllchen

Rosenkohl putzen. Klare Fleischsuppe aufkochen, den Rosenkohl darin 20 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 4 - 5 garen.

Für die Marinade den Essig mit Salz, Pfeffer und Sojasauce verrühren. Sehr fein geschnittene Zwiebel, Öl und etwas Kochsud zugeben, kräftig mit einem Schneebesen verrühren. Gut abgetropften Rosenkohl mit der Marinade vermischen, warm stellen und durchziehen lassen; mit Salz und Pfeffer gut abschmecken, mit Schnittlauch bestreut servieren. Als Beilage zu Schweinebraten, Rinderschmorbraten oder Geflügel. 27 g Eiweiß, 78 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 4297 kJ, 1026 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten



## 12 Vegetarisches, Vollwert

### 12.1 Gebratener Würzkohl mit Granatapfel

1 Bd. Minze	60 g Walnusskerne
300 g griechischer Joghurt	1 Bd. Petersilie
2 EL Tahin (Sesampaste)	3 EL Olivenöl
1 Bio-Limette, abger. Schale und Saft von	3 EL Butter
Salz	grobes Meersalz
Zucker	30 g Cranberrys
1 kg Rosenkohl	gemahlener Kreuzkümmel
7 Pimentkörner	50 g Granatapfelkerne
1 TL schwarze Pfefferkörner	

Minze waschen und trocken schütteln, Blätter hacken. Mit Joghurt, Tahin, Limettensaft, Salz und 1 Prise Zucker verrühren.

Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Piment und Pfeffer zusammen im Mörser zerstoßen. Nüsse grob hacken. Petersilie waschen, Blätter zerpfeifen. Kohl in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl darin rundum kräftig anbraten. Mit Piment-Pfeffer und Meersalz würzen. Walnüsse, Cranberrys, Limettenschale, 1 TL Zucker und Kreuzkümmel darüberstreuen, weitere 3-4 Minuten braten.

Hälfte Granatapfelkerne unter den Rosenkohl mischen und anrichten. Mit Petersilie bestreuen, mit Joghurt-Minz-Dip und restlichen Granatapfelkernen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten.

**pro Portion ca.:** 430 kcal; E 14 g, F 32 g, KH 20 g

### 12.2 Kartoffel-Auflauf mit Rosenkohl

700 g Rosenkohl	200 g Sahne
2 Zwiebeln rote	Salz
1 Bd. Petersilie	weißer Pfeffer, frisch gerieben
600 g Kartoffeln mehligkochende	Muskatnuss, frisch gerieben
3 Eier	1 Bd. Schnittlauch
100 g Emmentaler, frisch gerieben	1 EL Meerrettich, frisch gerieben

1. Den Rosenkohl putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln fein hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und in

sehr kleine Würfel schneiden.

2. Den Rosenkohl mit den Zwiebeln, der Petersilie und den Kartoffeln mischen.

3. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Käse und der Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Eigelbsahne unter die Rosenkohlmasse mischen.

4. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig untermischen. Die Masse in eine große, flache und feuerfeste Form füllen.

5. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und den Auflauf etwa 50 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.

6. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit dem Meerrettich mischen. Den Auflauf damit bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

2300 kJ

### 12.3 Rosenkohl-Gemüse mit Apfel

800 g Rosenkohl

75 g Butter

125 ml Gemüsebrühe

500 g säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)

0.5 TL Koriander geschroteter

1 TL Sesamsamen geschälte

6 EL Weißwein trockener

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise(n) Zucker

1. Den Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und an den Stielenden über Kreuz einschneiden.

2. 30 g von der Butter im Wok erhitzen und den Rosenkohl unter Rühren 2 -3 Minuten andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und zugedeckt etwa 15 Minuten garen.

3. Die Äpfel schälen, vierteln, von Kerngehäusen, Blüten- und Stengelansätzen befreien und quer halbieren.

4. Den Rosenkohl mit der Garflüssigkeit aus dem Wok nehmen. Die restliche Butter im Wok erhitzen. Den Koriander und die Sesamsamen darin etwa 1 Minute rösten.

5. Die Äpfel zufügen und etwa 1 Minute andünsten, dabei häufig wenden. Mit dem Wein begießen und zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren.

6. Den abgetropften Rosenkohl mit den Äpfeln mischen und unter Rühren in etwa 1 Minute heiß werden lassen, mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

1500 kJ



## 13 Vorspeisen, Suppen

### 13.1 Hafersuppe mit Rosenkohl

3 EL Haferschrot (Hafergrütze)	2 EL Butter oder
300 g Rosenkohl	1 EL Haselnussmus
1 kl. Stg. Lauch	1 EL feingehackte Petersilie
1 Kartoffel	1/2 TL Salz
1 klein. Pastinake od. Petersilienwurzel	

Den Hafer in 3/4 l Wasser 5 Min. zugedeckt kochen lassen. Den Rosenkohl waschen, putzen, längs halbieren, mit dem Hafer weitere 5 Min. kochen lassen.

Den Lauch waschen, putzen und fein schneiden. Die Kartoffel schälen, waschen und klein würfeln. Die Pastinake schälen und klein würfeln. Die Gemüse in die Suppe geben, in 5 Min. fertig garen. Die Suppe vom Herd nehmen, die Butter oder das Nussmus und die Petersilie darunter mischen, mit Salz würzen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.2 Kohlsprossensuppe

400 g Kohlsprossen (Rosenkohl)	1 Bd. Petersilie
150 g durchzogener Speck	2 Knoblauchzehen
1 klein. Zwiebel	3/4 l fertige Rindsuppe
1 TL Kümmel	4 EL Butter
Salz	4 EL glattes Mehl
Pfeffer aus der Mühle	6 EL Obers

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und feinst hacken; Kohlsprossen putzen und waschen; den Speck von der Schwarte schneiden und kleinwürfeln; Petersilie waschen und fein hacken.

Die Speckwürfel etwas anrösten, dann die Zwiebel beifügen und zu brauner Farbe rösten; Knoblauch, Kümmel, Petersilie und Kohlsprossen beifügen, kurz anschwitzen lassen, mit Rindsuppe aufgießen und weich dünsten; währenddessen das Mehl in zerlassener Butter leicht anrösten und mit dieser Einmach die Kohlsprossen binden; vom Feuer nehmen und das Obers einrühren; zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese kräftigende Kohlsprossensuppe kann auch als Zwischenmahlzeit gereicht werden.

**Mengenangabe:** 4-6 PORTIONEN

### 13.3 Nudelsuppe mit Rosenkohl

150 g Rosenkohl	1 l Geflügel-Bouillon
400 g Steckrübe	250 g Nudeln (z. B. Orecchiette)
1 Zwiebel	75 g Parmesan-Käse
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
100 g geräucherter durchwachsener Speck	

Rosenkohl putzen und die Rosenkohlröschen in die einzelnen Blätter teilen. Rosenkohlblätter waschen. Steckrübe schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Speck in Streifen schneiden. Einen großen Topf ohne Fett erhitzen. Speckstreifen darin in 3-4 Minuten knusprig braten, herausnehmen. Zwiebelstreifen und Knoblauchscheiben im heißen Speckfett 2-3 Minuten andünsten. Mit Bouillon ablöschen und aufkochen. Steckrübe und Nudeln zufügen, alles 15-20 Minuten köcheln. Rosenkohlblätter nach 10-15 Minuten Garzeit zufügen.

Parmesan-Käse fein hobeln. Speck zur Suppe geben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in 4 Schälchen anrichten. Mit Parmesanhobeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 25 Min.

**Braten und Kochen:** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 510 kcal / 2140 kJ; E 23 g, F 23 g, KH 54 g

### 13.4 Rosenkohl-Curry-Suppe

500 g Kartoffeln	1/8 l Wasser
500 g Rosenkohl	1 EL Crème fraîche, evtl. mehr
3 EL Öl	Salz
2 Scheib. Bacon (Frühstücksspeck, fein gewürfelt), evtl. mehr	Pfeffer (a. d. Mühle)
1 Zwiebel (fein gewürfelt)	4 Scheib. Toastbrot
1 EL Curry, evtl. mehr	30 g Butter oder Margarine
800 ml Geflügelfond (a. d. Glas)	Petersilienblätter

Rosenkohl waschen, putzen. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 erhitzen und den Bacon darin anbraten. Zwiebel zugeben und glasig dünsten, Kartoffeln zugeben und mit Curry bestäuben. Mit Fond und Wasser auffüllen und den Rosenkohl zugeben. Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 - 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 im geschlossenen Topf kochen lassen.

In der Zwischenzeit Toast entrinden und in gleichmäßige Würfel schneiden. Fett in einer

Pfanne erhitzen und die Toastwürfel darin goldbraun braten.

Einige Rosenkohlköpfchen aus der Suppe nehmen, halbieren. Die Suppe dann mit dem Schnellmixstab pürieren und abschmecken. Rosenkohlhälften wieder in die Suppe geben, mit Brotwürfeln und Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**Pro Portion:** 368 kcal / 1543 kJ

### 13.5 Rosenkohl-Süppchen mit Mandelblättchen

300 g Rosenkohl	Pfeffer a. d. Mühle
Salzwasser	Flüssigwürze
150 ml süße Sahne	2 EL Mandelblättchen
1 EL Mandelmus	Crème fraîche
Kräutersalz	

Rosenkohl putzen und waschen. In die Strünke ein Kreuz einritzen und Rosenkohlköpfe in reichlich Salzwasser etwa 20 Min. gar kochen. Köpfchen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Rosenkohlbrühe auffangen.

Rosenkohl grob zerhacken (ein paar Köpfchen zurückbehalten) und mit 800 ml der Brühe fein pürieren. Sahne, Rosenkohlköpfchen und Mandelmus unterrühren. Suppe erhitzen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Flüssigwürze pikant abschmecken.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Suppe portionsweise in Suppentassen füllen, Mandeln darüber streuen und etwas Crème fraîche unterziehen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.6 Rosenkohl-Suppe mit Croutons

300 g Rosenkohl	Edelsüß-Paprika
3 TL Gemüsebrühe (Instant)	100 g Schlagsahne
2 Scheib. Toastbrot	Salz
1 EL Butter/Margarine	weißer Pfeffer

3/4 l Wasser aufkochen. Inzwischen Rosenkohl putzen, waschen und einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Rosenkohl-strünke kreuzweise einschneiden. Brühe im kochenden Wasser auflösen. Rosenkohl darin zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin unter Wenden ca. 3 Minuten goldbraun rösten. Mit Paprika würzen und herausnehmen.

Rosenkohl in der Brühe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes fein pürieren. Sahne

unterrühren. Die Rosenkohlblättchen dazugeben. Die Suppe noch mal aufkochen und ca. 1 Minute bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Rosenkohl-Suppe mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Anrichten und die Brotwürfel darauf verteilen. Mit etwas Paprikapulver bestäuben.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 160 kcal / 670 kJ; E 4 g, F 11 g, KH 10 g

### 13.7 Rosenkohlrahmsuppe

600 g Rosenkohl	3/4 l Gemüsebrühe
1/2 l Wasser	150 g Creme légère
Salz	Pfeffer, Salz
2 Zwiebeln	2 TL Zitronensaft
10 g Butter	Muskat

Für die Rosenkohl-Rahmsuppe verwendet man am besten Gemüsebrühe als Grundlage. Dies gibt der Rosenkohl-Rahmsuppe einen kräftigen Geschmack. Als erstes wird der Rosenkohl gesäubert, halbiert und in leicht gesalzenem Wasser zum Kochen gebracht. Bei mittlerer Temperatur wird das Gemüse ca. 15 Minuten gekocht, bis es bissfest ist. In der Zwischenzeit werden die Zwiebeln in Würfel geschnitten und in Butter angedünstet. Nach dem Abgießen des Wassers werden die Zwiebeln dazugegeben und mit Gemüsebrühe aufgefüllt. Das Ganze ca. 5-8 Minuten kochen lassen - danach den Topf vom Herd nehmen und Creme légère (fettreduzierte Creme fraîche) einrühren. Je nach Geschmack kann die Rahmsuppe mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft oder Muskat gewürzt werden.

### 13.8 Rosenkohlsuppe

1 Pkg. tiefgefrorenes Suppengrün	Pfeffer
2 Pkg. tiefgefrorenen Rosenkohl ( 300 g )	1 TL Salz
1/4 TL Thymian	500 g Kartoffeln
1/4 TL Majoran	500 g tiefgefrorenes Suppenfleisch
Knoblauchsatz	1 klare Fleischbrühe

1 1/2 l Wasser mit dem Brühwürfel zum Kochen bringen. Fleisch unaufgetaut hinzugeben. Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Nach einer Stunde Garzeit Kartoffeln und Suppengrün zum Fleisch geben. Nach weiteren 10 Minuten den Rosenkohl zugeben und nochmals 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchsatz und Thymian abschmecken. Fleisch herausnehmen, in Würfel schneiden und wieder in die Suppe geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**13.9 Rosenkohlsuppe**

750 g Rosenkohl	200 ml Schlagsahne
Salz	Pfeffer
200 g Zwiebeln	2 TL Weißweinessig
10 g Butter	Muskatnuss
800 ml Gemüsefond	

Rosenkohl putzen, halbieren und in Salzwasser garen. Zwiebeln pellen, würfeln und in dem Fett andünsten, Rosenkohl dazugeben, mit Fond und Sahne auffüllen und 8 Min. kochen lassen. Die Hälfte des Rosenkohls mit der Schaumkelle herausnehmen, die Suppe mit dem Schneidstab pürieren und den Rosenkohl wieder in die Suppe geben. Mit Pfeffer, Essig und Muskat würzen.

**13.10 Rosenkohlsuppe**

<i>Zutaten</i>	1 Becher Sahne (200 g)
1 Zwiebel	Salz
1 TL Butter oder Margarine	Pfeffer
1 EL Zucker	2 Eigelb
1 Glas Rosenkohl (oder etwa 1/2 kg frischen)	150 g geräucherter Lachs in Scheiben
	2 Stiele glatte Petersilie

Einen hohen Topf verwenden. Zwiebeln würfeln und im Fett andünsten. Zucker hinzufügen und karamelisieren lassen. Vom Rosenkohl ein paar Blättchen als Dekoration abzupfen, dann den Rosenkohl mit Aufgußwasser (oder etwas von dem Kochwasser, wenn man frischen verwendet) und 2/3 der Sahne zugeben, aufkochen. Mit dem Pürierstab fein pürieren, wieder aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eigelb mit der restlichen Sahne verquirlen und langsam in die Suppe rühren. Die Suppe darf jetzt nicht mehr kochen. Die Räucherlachscheiben aufrollen, in 12 dünne Streifen schneiden. Petersilie waschen und hacken. Die Suppe auf Teller verteilen, je 3 Räucherlachsstreifen zugeben und mit der Petersilie und Kohl-Blättchen garniert sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**13.11 Rosenkohlsuppe**

<i>Zutaten</i>	1 Pkg. tiefgefrorener Rosenkohl (300g)
1 Zwiebel	500 ml Fleischbrühe
1 EL Pflanzenöl	20 g Butter oder Margarine

1 geh. El Mehl	Salz
Muskat	4 EL süße Sahne
Pfeffer aus der Mühle	4 Wachteleier zum Garnieren

1. Geschälte Zwiebeln fein würfeln und in heißem Pflanzenöl glasig dünsten. 2. Gefrorenen Rosenkohl und Brühe zugeben. Aufkochen und 20 min. garen. Mit dem Pürierstab oder im Elektromixer pürieren.

3. Fett und Mehl verkneten. Suppe aufkochen, Mehlbutter einrühren, aufkochen und 2-3 min. leicht kochen. Mit Muskat, Pfeffer, Salz und Sahne abschmecken.

4. Mit halbierten Wachteleiern garniert servieren. Pro Portion 199 Kalorien oder 832 Joule

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereiten** 5 min.

**Dünsten** 5 min.

**Garen** 20 min. (Mittelhitze)

### 13.12 Rosenkohlsuppe

2 Zwiebeln	1 TL Thymianblättchen
30 g Butter	Salz
750 g Rosenkohl	Pfeffer
1 l Brühe	Muskat
200 g Crème fraîche	

Zwiebeln fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Rosenkohl dazugeben, mit Brühe auffüllen, ankochen und 15 bis 20 Minuten fortkochen. Die Hälfte der Crème fraîche mit Thymianblättchen verrühren und beiseite stellen. 1/3 des Rosenkohls aus der Brühe nehmen und beiseite stellen. Restlichen Rosenkohl mit der Brühe pürieren. Crème fraîche unterrühren und Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Rosenkohl vierteln und in die Suppe geben. Suppe in Tassen füllen und jeweils 1 TL. Thymiansahne daraufgeben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.13 Rosenkohlsuppe mit Käse

750 g Rosenkohl	Pfeffer
1 l Fleischbrühe (Instant)	Muskat
100 g Putenbrustaufschnitt	50 g Parmesan
150 g Crème fraîche	1 rote Chilischote
Salz	

Den Rosenkohl putzen, abbrausen und jeweils den Strunk kreuzweise einschneiden. Die Fleischbrühe kurz aufkochen lassen und das Gemüse darin ca. 25 Min. garen.

Einige Rosenkohlköpfchen aus dem Sud nehmen, die Blätter abzupfen und beiseite legen. Den übrigen Kohl in der Brühe fein pürieren.

Aufschnitt in Streifen schneiden, mit der Crème fraîche unter die Suppe ziehen und kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Käse reiben. Die Chilischote abbrausen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Suppe in Tassen anrichten. Mit Chiliwürfeln, Käse und den Rosenkohlblättern bestreut servieren.

Tipp: An Stelle der Putenbrust kann man auch rohen Schinken in Streifen nehmen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 25 Min.

**pro Person:** 270 kcal; E 21 g, F 18 g, KH 8 g

### 13.14 Rosenkohlsuppe mit Mini-Puffern

1 mittelgroße Zwiebel

500 g Rosenkohl

4 mittelgr. Kartoffeln (600 g)

1 EL Butter/Margarine

1 EL Gemüsebrühe (Instant)

50 g geräucherter durchwachsener Speck

Salz, weißer Pfeffer

100 g Creme fraîche

1 EL Öl

Zwiebel schälen und fein hacken. Rosenkohl putzen und waschen. Einige Rosenkohlblätter ablösen und beiseite legen. Kartoffeln schälen, waschen. 2 Kartoffeln würfeln.

Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffelwürfel und Rosenkohl kurz mitdünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Speck fein würfeln. Übrige 2 Kartoffeln in dünne längliche Späne raspeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe pürieren. Creme fraîche, evtl. bis auf 4 TL, und Rosenkohlblätter zugeben. Suppe aufkochen, kurz köcheln lassen, abschmecken.

Speck im heißen Öl knusprig auslassen. Herausnehmen. Kartoffelraspel im Speckfett als kleine Puffer goldbraun braten. Rosenkohlsuppe mit Speck und Mini-Puffern in tiefen Tellern anrichten. Evtl. übrige Creme fraîche schlierenförmig einrühren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min

**pro Portion ca.:** 360 kcal / 1510 kJ; E 10 g, F 23 g, KH 26 g

### 13.15 Rosenkohlsuppe mit Thymiansahne

*Zutaten*

2 Zwiebeln

750 g Rosenkohl

30 g Butter oder Margarine

1 l Rindfleischbrühe (Instant)

Salz, Pfeffer

Muskatnuß

200 g Crème fraîche

1 TL Thymian, getrocknet

1. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Den Rosenkohl putzen, waschen und vierteln.
2. Zwiebeln in Butter oder Margarine andünsten, den Rosenkohl zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit Brühe auffüllen und bei milder Hitze 20 Minuten leise kochen lassen.
3. Mit der Schaumkelle 1/3 des Rosenkohls herausnehmen. Den restlichen Rosenkohl in der Brühe mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Hälfte der Crème fraîche unterrühren, Rosenkohlviertel wieder in die Suppe geben.
4. Restliche Crème fraîche mit dem Thymian verrühren und extra zur Suppe reichen. Dazu paßt Baguette. Als Menüvorschlag: Vorspeise: Rosenkohlsuppe mit Thymiansahne  
Hauptspeise: Schweinefleisch süß-sauer  
Dessert: Walnußcreme

**Mengenangabe:** 4 Portionen**Zubereitungszeit** 40 Minuten**13.16 Überbackene Rosenkohlsuppe**

800 g Rosenkohl

1 Zwiebel

1 EL Butter

600 ml Gemüsebrühe

300 g Schlagsahne

Salz, Pfeffer

geriebene Muskatnuss

2 EL Currypulver

1 Eigelb

Rosenkohl putzen und waschen. Zwiebel schälen, grob würfeln und in heißer Butter im Topf andünsten. Rosenkohl kurz mitdünsten. Dann mit Brühe und 100 g Sahne ablöschen, ca. 15 Minuten köcheln.

Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Übrige 200 g Sahne steif schlagen, Currypulver unterrühren. Eigelb verquirlen und unterziehen. Suppe in vier ofenfeste Gläser oder Schälchen verteilen, jeweils etwas Currysahne daraufgeben. Unter dem heißen Ofengrill ca. 3 Minuten hellbraun überbacken. Sofort servieren. Dazu paßt ofenfrisches Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitung:** ca. 30 Minuten.**Backzeit:** ca. 3 Minuten.**pro Portion ca.:** 340 kcal; E 9 g, F 30 g, KH 7 g



## Index

- ANTJE  
Lammkeule unter Rosenkohlhaube, 33
- APFEL  
Rosenkohl-Apfel-Gemüse, 61  
ROSENKOHL-APFELGEMÜSE, 5  
Rosenkohl-Gemüse mit Apfel, 86  
Rosenkohlsalat mit Salbeisahne, 82
- ARD-BUFFET  
Wildeintopf mit Rosenkohl, 27
- AUFLAUF  
Kartoffel-Auflauf mit Rosenkohl, 85  
Kasseler-Rosenkohl-Auflauf, 12  
Pikanter Rosenkohl-Auflauf, 13  
Rosenkohl mit Kartoffelkruste, 14  
Rosenkohl überbacken, 61  
Rosenkohl-Auflauf, 14  
Rosenkohl-Auflauf mit Hackbällchen, 15  
Rosenkohl-Auflauf mit Käsekruste, 15  
Rosenkohl-Hack-Auflauf, 17  
Rosenkohlaufauf mit Kasseler, 20, 21  
Überraschungsaufauf, 26
- AUFWENDIG  
Gefüllte Ente mit Rosenkohl, 43
- AUGUST  
Entenbrust mit Senf-Kräuter-Kruste zu Rosenkohl, 41
- BANANE  
Rosenkohlsalat mit Salbeisahne, 82
- BEILAGE  
Gebratener Rosenkohl, 1  
Karamell-Rosenkohl, 2  
Karamellrosenkohl, 2  
Rosenkohl, 2  
Rosenkohl mit Äpfeln, 2  
Rosenkohl mit Käse-Semmelbröseln, 3  
Rosenkohl mit Käsesoße, 3  
Rosenkohl mit Kastanien, 4  
Rosenkohl mit Schinken, 5  
Rosenkohl mit Speck, 5
- ROSENKOHL-APFELGEMÜSE, 5
- BELGIEN  
Rosenkohlsuppe, 92
- BIERTEIG  
Rosenkohl im Bierteig, 56
- BLAETTERTEIG  
Rosenkohlkuchen mit Quarkguß, 69  
Rosenkohltorte, 76
- BLUMENKOHL  
Kohl-Käse-Eintopf, 12
- BRATEN  
Krustenbraten mit Rosenkohl, 33
- BROT  
Gratin RoRo, 10
- CAMEMBERT  
Meraner Rosenkohl, 51
- CHAMPIGNON  
Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons, 77  
Wildeintopf mit Rosenkohl, 27
- CHINAKOHL  
Kohl-Käse-Eintopf, 12
- DEZEMBER  
Bunter Rosenkohleintopf, 9  
Gefüllte Gans mit Rosenkohl, 43  
Gemüse-Eintopf mit Rosenkohl, 10  
Kartoffel-Rosenkohl-Gratin, 11  
Lauwarmer Rosenkohlsalat, 79  
Pikanter Rosenkohl-Auflauf, 13  
Rosenkohl mit Kartoffeln und Entenbrustfilet, 57  
Rosenkohl mit Orangencurry, 58  
Rosenkohl mit Tafelspitz, 36  
Rosenkohl-Maronenaufauf, 19  
Rosenkohl-Quiche, 73  
Rosenkohl-Quiche mit Hähnchen, 75  
Rosenkohltopf à la Normandie, 25  
Überraschungsaufauf, 26
- EDAMER

- Rosenkohl mit Edamersoße, 56
- EIERSPEISE  
Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken, 7
- EINFACH  
Gratiniertes Rosenkohl, 1  
Rosenkohl-Eintopf mit Kartoffeln, 16  
Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken, 7  
Rosenkohl-Tomaten-Salat, 80  
Rosenkohlsalat mit Salbeisahne, 82  
Warmer Rosenkohlsalat, 83
- EINTOPF  
Bunter Rosenkohl-Eintopf, 9  
Bunter Rosenkohleintopf, 9  
Gemüse-Eintopf mit Rosenkohl, 10  
Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf, 11  
Kohl-Käse-Eintopf, 12  
Nudeleintopf mit Rindfleisch und Rosenkohl, 13  
Rosenkohl-Eintopf, 16  
Rosenkohl-Eintopf mit Kartoffeln, 16  
Rosenkohleintopf mit Salsiccia, 21  
Rosenkohleintopf mit Speck, 22  
Rosenkohlkartoffeln an Safransauce, 24  
Rosenkohltopf à la Normandie, 25  
Rosenkohltopf mit Hackbällchen, 25  
Tomaten-Rosenkohl-Topf, 26  
Wildeintopf mit Rosenkohl, 27
- EMMENTALER  
Kartoffel-Auflauf mit Rosenkohl, 85
- ENTE  
Entenbrust mit Blitzgratin und gebratenem Rosenkohl, 40  
Entenbrust mit Senf-Kräuter-Kruste zu Rosenkohl, 41  
Gefüllte Ente mit Rosenkohl, 43  
Rosenkohl mit Kartoffeln und Entenbrustfilet, 57
- ERBSE  
Rosenkohl-Erbsen-Püree, 63
- ESSKASTANIE  
Meraner Rosenkohl, 51  
Rosenkohl trifft Marone, 59
- FEBRUAR  
Rosenkohl mit Kartoffelkruste, 14  
Rosenkohl-Curry mit Fleisch, 62  
Rosenkohl-Hack-Auflauf, 17  
Rosenkohlsuppe mit Käse, 92  
Rosenkohltopf mit Hackbällchen, 25
- FENCHEL  
Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat, 82
- FESTLICH  
Karamell-Rosenkohl, 2
- FETTGEBACKENES  
Rosenkohl im Bierteig, 56
- FILET  
Filetsteaks mit Rosenkohlpüree, 29  
Rehrücken mit Rosenkohl, 35  
Schweinefilet mit Pfifferlingen und Rosenkohl mit Petersilienspätzle, 37  
Schweinefiletlasagne mit Rosenkohlblättern und Kartoffelstroh, 37
- FISCH  
Rosenkohl-Kartoffelgratin mit Zanderdockern, 18  
Rosenkohlragout mit Zitronensoße, 65
- FLEISCH  
Bunter Rosenkohleintopf, 9  
Exotischer Hackbraten, 29  
Filetsteaks mit Rosenkohlpüree, 29  
Hasenrücken auf Rosenkohlsalat, 30  
Herbstpasta, 71  
Kalbsfrikassee mit Rosenkohl, 30  
Kasseler mit Rosenkohl, 31  
Kasseler-Rücken im Melisennetz mit Rosenkohl, 32  
Krustenbraten mit Rosenkohl, 33  
Lammkeule unter Rosenkohlhaube, 33  
Nudeleintopf mit Rindfleisch und Rosenkohl, 13  
Rehrücken mit Rosenkohl, 35, 36  
Rosenkohl mit Tafelspitz, 36  
Rosenkohl überbacken, 61  
Rosenkohl-Auflauf, 14  
Rosenkohl-Curry mit Fleisch, 62  
Rosenkohl-Hackfleisch-Gratin, 18  
Rosenkohl-Kassler-Lasagne, 73

- Rosenkohlaufauf mit Kasseler, 20, 21  
 Rosenkohlgratin, 22  
 Rosenkohlgratin mit Kasseler und Gouda, 23  
 Schweinefilet mit Pfifferlingen und Rosenkohl mit Petersilienspätzle, 37  
 Schweinefiletlasagne mit Rosenkohlblättern und Kartoffelstroh, 37  
 Schweinekotelett mit Rosenkohl-Kartoffel-Püree, 38  
 Überraschungsaufauf, 26
- FLEISCHLOS  
 Tomaten-Rosenkohl-Topf, 26
- FLEISCHWURST  
 Rosenkohl mit Käse, 57
- FRIKASSEE  
 Kalbsfrikassee mit Rosenkohl, 30
- FRITTATA  
 Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken, 7
- GAENSEBRUST  
 Gänsebrust mit Speckrosenkohl und Bratapfel, 42
- GANS  
 Gänsebrust aus der Pfanne mit Kartoffel-Rosenkohl-Puffer und Preiselbeermus, 41  
 Gänsebrust mit Speckrosenkohl und Bratapfel, 42  
 Gefüllte Gans mit Rosenkohl, 43
- GEFLUEGEL  
 Babypute mit Rosenkohl, 39  
 Brät-Rosenkohl zu Hähnchen 'Teriyaki', 39  
 Entenbrust mit Blitzgratin und gebratenem Rosenkohl, 40  
 Entenbrust mit Senf-Kräuter-Kruste zu Rosenkohl, 41  
 Gänsebrust aus der Pfanne mit Kartoffel-Rosenkohl-Puffer und Preiselbeermus, 41  
 Gänsebrust mit Speckrosenkohl und Bratapfel, 42
- Gefüllte Ente mit Rosenkohl, 43  
 Gefüllte Gans mit Rosenkohl, 43  
 Gefüllte Putenunterkeule mit Speckrosenkohl, 44  
 Nienburger Poulardenbrust in der Kartoffelkruste mit Rosenkohlsalat, 45  
 Rosenkohl mit Hähnchenbrust, 46  
 Rosenkohl mit Kartoffeln und Entenbrustfilet, 57
- GEMUESE  
 Bunter Rosenkohleintopf, 9  
 Gebratener Rosenkohl, 1  
 Gekochter Wintergemüsesalat, 53  
 Karamell-Rosenkohl, 2  
 Karamellrosenkohl, 2  
 Mariniertes Rosenkohl, 54  
 Rosenkohl, 2, 47, 55  
 Rosenkohl französisch, 55  
 Rosenkohl im Bierteig, 56  
 Rosenkohl mit Äpfeln, 2  
 Rosenkohl mit Edamersoße, 56  
 Rosenkohl mit gerösteten Walnüssen, 56  
 Rosenkohl mit Käse, 57  
 Rosenkohl mit Käsesoße, 3  
 Rosenkohl mit Kartoffelkruste, 14  
 Rosenkohl mit Kartoffeln und Entenbrustfilet, 57  
 Rosenkohl mit Kartoffelpüree, 58  
 Rosenkohl mit Kastanien, 4  
 Rosenkohl mit Orangencurry, 58  
 Rosenkohl mit Speck, 5  
 Rosenkohl mit Thymian und Honig, 59  
 Rosenkohl trifft Marone, 59  
 Rosenkohl überbacken, 60, 61  
 Rosenkohl-Apfel-Gemüse, 61  
 ROSENKOHL-APFELGEMÜSE, 5  
 Rosenkohl-Curry mit Fleisch, 62  
 Rosenkohl-Erbсен-Püree, 63  
 Rosenkohl-Hack-Aufauf, 17  
 Rosenkohl-Kassler-Lasagne, 73  
 Rosenkohl-Paprika-Topf, 63  
 Rosenkohl-Quiche, 74  
 Rosenkohl-Ragout, 64

- Rosenkohl-Wurzelgemüse-Ragout mit Quarknocken und Kräutern, 64
- Rosenkohlgratin, 22
- Rosenkohlragout mit Zitronensoße, 65
- Rosenkohlspeise mit Rotweinschalotten, 66
- Rosenkohltorte, 66
- Warmer Rosenkohlsalat, 83
- GEMUESEGERICHT
- Gratiniertes Rosenkohl, 1
- Rosenkohlkuchen mit Quarkguß, 69
- GEMUESESUPPE
- Rosenkohlsuppe, 91
- GNOCCHI
- Gnocchi-Rosenkohl-Pfanne, 53
- GRATIN
- Gratin RoRo, 10
- Kartoffel-Rosenkohl-Gratin, 11
- Rosenkohl-Hackfleisch-Gratin, 18
- Rosenkohl-Kartoffelgratin mit Zanderknöckchen, 18
- Rosenkohl-Nussgratin, 19
- Rosenkohlgratin, 22
- Rosenkohlgratin mit - Radieschensprossen, 23
- Rosenkohlgratin mit Kasseler und Gouda, 23
- Rosenkohlgratin mit Radieschensprossen, 24
- GRUENKOHL
- Karamellsauerkraut, Rosenkohlblätter und Grünkohl, 54
- HAARWILD
- Reh-Medaillons mit Rosenkohl, 34
- Rehrücken mit Rosenkohl, 35, 36
- HACK
- Exotischer Hackbraten, 29
- Herbstpasta, 71
- Rosenkohl-Hackfleisch-Gratin, 18
- Rosenkohlgratin, 22
- Rosenkohltopf mit Hackbällchen, 25
- Überraschungsauflauf, 26
- HACKBRATEN
- Exotischer Hackbraten, 29
- HACKFLEISCH
- Rosenkohl-Hack-Auflauf, 17
- HAFER
- Hafersuppe mit Rosenkohl, 87
- HASE
- Hasenrücken auf Rosenkohlsalat, 30
- HAUPTGERICHT
- Herbstpasta, 71
- Tomaten-Rosenkohl-Topf, 26
- HERZHAFT
- Herzhafte Rosenkohl-Torte, 72
- Rosenkohl-Torte, 69
- Rosenkohlkuchen mit Quarkguß, 69
- Rosenkohltorte, 66
- HIRSCH
- Wildeintopf mit Rosenkohl, 27
- HOLLAND
- Lammkeule unter Rosenkohlhaube, 33
- HUHN
- Brät-Rosenkohl zu Hähnchen 'Teriyaki', 39
- Nienburger Poulardenbrust in der Kartoffelkruste mit Rosenkohlsalat, 45
- Rosenkohl mit Hähnchenbrust, 46
- INFORMATION
- Rosenkohl, 47
- Rosenkohl: klein aber fein, 48
- ITALIEN
- Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons, 77
- JANUAR
- Brät-Rosenkohl zu Hähnchen 'Teriyaki', 39
- Entenbrust mit Blitzgratin und gebratenem Rosenkohl, 40
- Kasseler-Rosenkohl-Auflauf, 12
- Kohl-Käse-Eintopf, 12
- Rehrücken mit Rosenkohl, 35
- Rosenkohl-Auflauf mit Käsekruste, 15
- Rosenkohl-Eintopf mit Kartoffeln, 16
- Rosenkohl-Hackfleisch-Gratin, 18

- Rosenkohlaufauf mit Kasseler, 20, 21  
 Rosenkohlsalat mit rosa Grapefruits, 81  
 Rosenkohlsuppe mit Mini-Puffern, 93
- KAESE  
 Kartoffel-Auflauf mit Rosenkohl, 85  
 Meraner Rosenkohl, 51  
 Rosenkohl mit Edamersoße, 56  
 Rosenkohl mit Käse, 57  
 Rosenkohl überbacken, 61  
 Rosenkohl-Käse-Salat, 79
- KALB  
 Kalbsfrikassee mit Rosenkohl, 30
- KALORIENARM  
 Rosenkohlsalat mit Salbeisahne, 82
- KARTOFFEL  
 Bunter Rosenkohleintopf, 9  
 Gnocchi-Rosenkohl-Pfanne, 53  
 Kartoffel-Auflauf mit Rosenkohl, 85  
 Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf, 11  
 Kartoffel-Rosenkohl-Gratin, 11  
 Rosenkohl-Kartoffelgratin mit Zander-  
 nockerln, 18  
 Rosenkohl-Kartoffelpüree mit  
 Petersilien-Pesto, 63  
 Rosenkohl-Kartoffelsalat, 80  
 Rosenkohlkartoffeln an Safransauce, 24  
 Rosenkohltorte, 66
- KARTOFFELSALAT  
 Rosenkohl-Kartoffelsalat, 80
- KASSELER  
 Bunter Rosenkohleintopf, 9  
 Kasseler mit Rosenkohl, 31  
 Kasseler-Rosenkohl-Auflauf, 12  
 Kasseler-Rücken im Melissenetz mit  
 Rosenkohl, 32  
 Rosenkohl-Auflauf, 14  
 Rosenkohl-Kassler-Lasagne, 73  
 Rosenkohlaufauf mit Kasseler, 20, 21  
 Rosenkohlgratin mit Kasseler und Gou-  
 da, 23
- KASTANIE  
 Rosenkohl mit Kastanien, 4
- KOHL  
 Karamell-Rosenkohl, 2  
 Karamellrosenkohl, 2  
 Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf, 11  
 Kohl-Käse-Eintopf, 12  
 Krustenbraten mit Rosenkohl, 33  
 Rehrücken mit Rosenkohl, 36  
 Rosenkohl, 47  
 Rosenkohl mit Edamersoße, 56  
 Rosenkohl mit gerösteten Walnüssen,  
 56  
 Rosenkohl mit Käse-Semmelbröseln, 3  
 Rosenkohl mit Speck, 5  
 Rosenkohl Salat, 79  
 Rosenkohl-Auflauf, 14  
 Rosenkohl-Curry-Suppe, 88  
 Rosenkohl-Ragout, 64  
 Rosenkohlgratin mit - Radieschenspros-  
 sen, 23  
 Rosenkohlgratin mit Kasseler und Gou-  
 da, 23  
 Rosenkohlgratin mit Radieschenspros-  
 sen, 24
- KOTELETT  
 Schweinekotelett mit Rosenkohl-  
 Kartoffel-Püree, 38
- KUCHEN  
 Rosenkohlkuchen mit Quarkguß, 69
- KUERBIS  
 Kalbsfrikassee mit Rosenkohl, 30
- LAMM  
 Lammkeule unter Rosenkohlhaube, 33
- LASAGNE  
 Rosenkohl-Kassler-Lasagne, 73
- MAERZ  
 Kasseler mit Rosenkohl, 31
- MEHLSPEISE  
 Herzhafte Rosenkohl-Torte, 72
- MENUE  
 Karamell-Rosenkohl, 2  
 Reh-Medaillons mit Rosenkohl, 34
- MOEHRE

- Rosenkohl-Wurzelgemüse-Ragout mit Quarknocken und Kräutern, 64
- NORMAL
- Rosenkohl-Curry-Suppe, 88
  - Rosenkohl-Hack-Auflauf, 17
  - Rosenkohlkuchen mit Quarkguß, 69
- NOVEMBER
- Bratwurst-Rosenkohl-Quiche, 71
  - Gefüllte Ente mit Rosenkohl, 43
  - Rosenkohl-Curry-Suppe, 88
  - Rosenkohl-Käse-Quiche, 72
  - Rosenkohl-Paprika-Topf, 63
  - Rosenkohl-Suppe mit Croutons, 89
  - Rosenkohl-Tomaten-Salat, 80
  - Tomaten-Rosenkohl-Topf, 26
  - Warmer Rosenkohlsalat, 83
- NUDEL
- Herbstpasta, 71
  - Nudeleintopf mit Rindfleisch und Rosenkohl, 13
  - Nudelsuppe mit Rosenkohl, 88
  - Rosenkohl-Kassler-Lasagne, 73
  - Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons, 77
- OKTOBER
- Herbstpasta, 71
  - Reh-Medaillons mit Rosenkohl, 34
  - Rosenkohl, 47
  - Rosenkohl mit Hähnchenbrust, 46
  - Rosenkohlkartoffeln an Safransauce, 24
- ORANGE
- Rosenkohl mit Orangencurry, 58
- P10
- Rosenkohl Salat, 79
- P2
- Rosenkohlkuchen mit Quarkguß, 69
- P4
- Bunter Rosenkohl-Eintopf, 9
  - Gratiniertes Rosenkohl, 1
  - Rosenkohl mit Äpfeln, 2
  - Rosenkohl mit Edamersöße, 56
  - Rosenkohl überbacken, 61
- Rosenkohl-Curry-Suppe, 88
  - Rosenkohl-Eintopf mit Kartoffeln, 16
  - Rosenkohl-Hack-Auflauf, 17
  - Rosenkohl-Kartoffelsalat, 80
  - Rosenkohl-Ragout, 64
  - Rosenkohl-Tomaten-Salat, 80
  - Rosenkohlgratin mit - Radieschensprossen, 23
  - Rosenkohlgratin mit Radieschensprossen, 24
  - Rosenkohlsuppe, 91, 92
  - Warmer Rosenkohlsalat, 83
- P6
- Gefüllte Ente mit Rosenkohl, 43
- PAPRIKA
- Rosenkohl-Paprika-Topf, 63
- PESTO
- Rosenkohl-Kartoffelpüree mit Petersilien-Pesto, 63
- PFANNENGERICHT
- Gnocchi-Rosenkohl-Pfanne, 53
- PILZ
- Wildeintopf mit Rosenkohl, 27
- PREISWERT
- Kartoffel-Auflauf mit Rosenkohl, 85
  - Meraner Rosenkohl, 51
  - Rosenkohl-Gemüse mit Apfel, 86
  - Rosenkohlsalat mit Salbeisahn, 82
- PUEREE
- Rosenkohl-Kartoffelpüree mit Petersilien-Pesto, 63
  - Schweinekotelett mit Rosenkohl-Kartoffel-Püree, 38
- PUTE
- Babypute mit Rosenkohl, 39
  - Gefüllte Putenunterkeule mit Speckrosenkohl, 44
- QUICHE
- Bratwurst-Rosenkohl-Quiche, 71
  - Rosenkohl-Käse-Quiche, 72
  - Rosenkohl-Quiche, 73, 74
  - Rosenkohl-Quiche mit Hähnchen, 75
  - Rosenkohl-Quiche mit Kasseler, 76

- Rosenkohl-Torte, 69
- RAFFINIERT
- Gebratener Würzkohl mit Granatapfel, 85
  - Kartoffel-Auflauf mit Rosenkohl, 85
  - Meraner Rosenkohl, 51
  - Rosenkohl-Gemüse mit Apfel, 86
  - Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat, 82
- RAGOUT
- Rosenkohl-Wurzelgemüse-Ragout mit Quarknocken und Kräutern, 64
- REH
- Reh-Medaillons mit Rosenkohl, 34
  - Rehrücken mit Rosenkohl, 35, 36
  - Wildeintopf mit Rosenkohl, 27
- RIND
- Filetsteaks mit Rosenkohlpüree, 29
  - Nudeleintopf mit Rindfleisch und Rosenkohl, 13
  - Rosenkohl mit Tafelspitz, 36
  - Rosenkohl-Hackfleisch-Gratin, 18
- ROSENKOHL
- Babypute mit Rosenkohl, 39
  - Brät-Rosenkohl zu Hähnchen 'Teriyaki', 39
  - Bratwurst-Rosenkohl-Quiche, 71
  - Bunter Rosenkohl-Eintopf, 9
  - Bunter Rosenkohleintopf, 9
  - Entenbrust mit Blitzgratin und gebratenem Rosenkohl, 40
  - Entenbrust mit Senf-Kräuter-Kruste zu Rosenkohl, 41
  - Exotischer Hackbraten, 29
  - Filetsteaks mit Rosenkohlpüree, 29
  - Gänsebrust aus der Pfanne mit Kartoffel-Rosenkohl-Puffer und Preiselbeermus, 41
  - Gänsebrust mit Speckrosenkohl und Bratapfel, 42
  - Gebratener Rosenkohl, 1
  - Gebratener Würzkohl mit Granatapfel, 85
  - Gefüllte Ente mit Rosenkohl, 43
  - Gefüllte Gans mit Rosenkohl, 43
  - Gefüllte Putenunterkeule mit Speckrosenkohl, 44
  - Gekochter Wintergemüsesalat, 53
  - Gemüse-Eintopf mit Rosenkohl, 10
  - Gnocchi-Rosenkohl-Pfanne, 53
  - Gratin RoRo, 10
  - Gratinierter Rosenkohl, 1
  - Hafersuppe mit Rosenkohl, 87
  - Hasenrücken auf Rosenkohlsalat, 30
  - Herbstpasta, 71
  - Herzhafte Rosenkohl-Torte, 72
  - Kalbsfrikassee mit Rosenkohl, 30
  - Karamell-Rosenkohl, 2
  - Karamellrosenkohl, 2
  - Karamellsauerkraut, Rosenkohlblätter und Grünkohl, 54
  - Kartoffel-Auflauf mit Rosenkohl, 85
  - Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf, 11
  - Kartoffel-Rosenkohl-Gratin, 11
  - Kasseler mit Rosenkohl, 31
  - Kasseler-Rosenkohl-Auflauf, 12
  - Kasseler-Rücken im Melissennetz mit Rosenkohl, 32
  - Kohl-Käse-Eintopf, 12
  - Kohlsprossensuppe, 87
  - Krustenbraten mit Rosenkohl, 33
  - Lammkeule unter Rosenkohlhaube, 33
  - Lauwarmer Rosenkohlsalat, 79
  - Marinierter Rosenkohl, 54
  - Meraner Rosenkohl, 51
  - Nienburger Poulardenbrust in der Kartoffelkruste mit Rosenkohlsalat, 45
  - Nudeleintopf mit Rindfleisch und Rosenkohl, 13
  - Nudelsuppe mit Rosenkohl, 88
  - Pikanter Rosenkohl-Auflauf, 13
  - Reh-Medaillons mit Rosenkohl, 34
  - Rehrücken mit Rosenkohl, 35, 36
  - Rosenkohl, 2, 47, 55
  - Rosenkohl französisch, 55
  - Rosenkohl im Bierteig, 56
  - Rosenkohl mit Äpfeln, 2
  - Rosenkohl mit Edamersöße, 56

- Rosenkohl mit gerösteten Walnüssen, 56
- Rosenkohl mit Hähnchenbrust, 46
- Rosenkohl mit Käse, 57
- Rosenkohl mit Käse-Semmelbröseln, 3
- Rosenkohl mit Käsesoße, 3
- Rosenkohl mit Kartoffelkruste, 14
- Rosenkohl mit Kartoffeln und Entenbrustfilet, 57
- Rosenkohl mit Kartoffelpüree, 58
- Rosenkohl mit Kastanien, 4
- Rosenkohl mit Orangencurry, 58
- Rosenkohl mit Schinken, 5
- Rosenkohl mit Speck, 5
- Rosenkohl mit Tafelspitz, 36
- Rosenkohl mit Thymian und Honig, 59
- Rosenkohl Salat, 79
- Rosenkohl trifft Marone, 59
- Rosenkohl überbacken, 60, 61
- Rosenkohl-Apfel-Gemüse, 61
- ROSENKOHL-APFELGEMÜSE, 5
- Rosenkohl-Auflauf, 14
- Rosenkohl-Auflauf mit Hackbällchen, 15
- Rosenkohl-Auflauf mit Käsekruste, 15
- Rosenkohl-Curry mit Fleisch, 62
- Rosenkohl-Curry-Suppe, 88
- Rosenkohl-Eintopf, 16
- Rosenkohl-Eintopf mit Kartoffeln, 16
- Rosenkohl-Erbesen-Püree, 63
- Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken, 7
- Rosenkohl-Gemüse mit Apfel, 86
- Rosenkohl-Hack-Auflauf, 17
- Rosenkohl-Hackfleisch-Gratin, 18
- Rosenkohl-Käse-Quiche, 72
- Rosenkohl-Käse-Salat, 79
- Rosenkohl-Kartoffelgratin mit Zandernockerln, 18
- Rosenkohl-Kartoffelpüree mit Petersilien-Pesto, 63
- Rosenkohl-Kartoffelsalat, 80
- Rosenkohl-Kassler-Lasagne, 73
- Rosenkohl-Maronenaufbau, 19
- Rosenkohl-Nussgratin, 19
- Rosenkohl-Paprika-Topf, 63
- Rosenkohl-Quiche, 73, 74
- Rosenkohl-Quiche mit Hähnchen, 75
- Rosenkohl-Quiche mit Kasseler, 76
- Rosenkohl-Ragout, 64
- Rosenkohl-Süppchen mit Mandelblättchen, 89
- Rosenkohl-Suppe mit Croutons, 89
- Rosenkohl-Tomaten-Salat, 80
- Rosenkohl-Torte, 69
- Rosenkohl-Wurzelgemüse-Ragout mit Quarknocken und Kräutern, 64
- Rosenkohl: klein aber fein, 48
- Rosenkohlaufbau mit Kasseler, 20, 21
- Rosenkohleintopf mit Salsiccia, 21
- Rosenkohleintopf mit Speck, 22
- Rosenkohlgratin, 22
- Rosenkohlgratin mit - Radieschensprossen, 23
- Rosenkohlgratin mit Kasseler und Gouda, 23
- Rosenkohlgratin mit Radieschensprossen, 24
- Rosenkohlkartoffeln an Safransauce, 24
- Rosenkohlkuchen mit Quarkguß, 69
- Rosenkohlragout mit Zitronensoße, 65
- Rosenkohlrahmsuppe, 90
- Rosenkohlsalat, 81
- Rosenkohlsalat mit rosa Grapefruits, 81
- Rosenkohlsalat mit Salbeisahne, 82
- Rosenkohlspieße mit Rotweinschalotten, 66
- Rosenkohlsuppe, 90–92
- Rosenkohlsuppe mit Käse, 92
- Rosenkohlsuppe mit Mini-Puffern, 93
- Rosenkohlsuppe mit Thymiansahne, 93
- Rosenkohltopf à la Normandie, 25
- Rosenkohltopf mit Hackbällchen, 25
- Rosenkohltorte, 66, 76
- Schweinefilet mit Pfifferlingen und Rosenkohl mit Petersilienspätzle, 37
- Schweinefiletlasagne mit Rosenkohlblättern und Kartoffelstroh, 37



- Schweinekotelett mit Rosenkohl-Kartoffel-Püree, 38  
 Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons, 77  
 Tomaten-Rosenkohl-Topf, 26  
 Überbackene Rosenkohlsuppe, 94  
 Überraschungsauflauf, 26  
 Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat, 82  
 Warmer Rosenkohlsalat, 83  
 Wildeintopf mit Rosenkohl, 27
- SALAT  
 Lauwarmer Rosenkohlsalat, 79  
 Rosenkohl Salat, 79  
 Rosenkohl-Käse-Salat, 79  
 Rosenkohl-Kartoffelsalat, 80  
 Rosenkohl-Tomaten-Salat, 80  
 Rosenkohlsalat, 81  
 Rosenkohlsalat mit rosa Grapefruits, 81  
 Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat, 82  
 Warmer Rosenkohlsalat, 83
- SAUERKRAUT  
 Karamellsauerkraut, Rosenkohlblätter und Grünkohl, 54
- SCHALOTTE  
 Rosenkohlspieße mit Rotweinschalotten, 66
- SCHINKEN  
 Rosenkohl überbacken, 61
- SCHNELL  
 Rosenkohlsalat mit Salbeisahne, 82
- SCHWARZWURZEL  
 Rosenkohleintopf mit Speck, 22
- SCHWEIN  
 Bunter Rosenkohleintopf, 9  
 Kasseler mit Rosenkohl, 31  
 Kasseler-Rücken im Melisennetz mit Rosenkohl, 32  
 Krustenbraten mit Rosenkohl, 33  
 Rosenkohl überbacken, 61  
 Rosenkohl-Auflauf, 14  
 Rosenkohl-Kassler-Lasagne, 73  
 Rosenkohlaufauf mit Kasseler, 21
- Schweinefilet mit Pfifferlingen und Rosenkohl mit Petersilienspätzle, 37  
 Schweinefiletlasagne mit Rosenkohlblättern und Kartoffelstroh, 37  
 Schweinekotelett mit Rosenkohl-Kartoffel-Püree, 38
- SEPTEMBER  
 ROSENKOHL-APFELGEMÜSE, 5  
 Rosenkohl-Käse-Salat, 79
- SPAGHETTI  
 Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons, 77
- SPECK  
 Rosenkohleintopf mit Speck, 22
- SPROSSE  
 Rosenkohlgratin mit - Radieschensprossen, 23  
 Rosenkohlgratin mit Radieschensprossen, 24
- SUPPE  
 Hafersuppe mit Rosenkohl, 87  
 Kohlsprossensuppe, 87  
 Nudelsuppe mit Rosenkohl, 88  
 Rosenkohl-Curry-Suppe, 88  
 Rosenkohl-Süppchen mit Mandelblättchen, 89  
 Rosenkohl-Suppe mit Croutons, 89  
 Rosenkohlrahmsuppe, 90  
 Rosenkohlsuppe, 90–92  
 Rosenkohlsuppe mit Käse, 92  
 Rosenkohlsuppe mit Mini-Puffern, 93  
 Rosenkohlsuppe mit Thymiansahne, 93  
 Überbackene Rosenkohlsuppe, 94
- TAFELSPITZ  
 Rosenkohl mit Tafelspitz, 36
- TARTE  
 Rosenkohltorte, 76
- THYMIAN  
 Rosenkohlsuppe mit Thymiansahne, 93
- TOMATE  
 Rosenkohl-Tomaten-Salat, 80
- TORTE  
 Rosenkohl-Torte, 69

## VEGETARISCH

- Gebratener Würzkohl mit Granatapfel, 85
- Kartoffel-Auflauf mit Rosenkohl, 85
- Meraner Rosenkohl, 51
- Rosenkohl-Gemüse mit Apfel, 86
- Rosenkohl-Kartoffelpüree mit Petersilien-Pesto, 63
- Rosenkohlsalat mit Salbeisahne, 82

## VOLLWERT

- Rosenkohl-Nussgratin, 19
- Rosenkohlgratin mit - Radieschensprossen, 23
- Rosenkohlgratin mit Radieschensprossen, 24

## VORSPEISE

- Rosenkohl-Suppe mit Croutons, 89
- Rosenkohlsuppe mit Thymiansahne, 93

## WALNUSS

- Rosenkohl mit gerösteten Walnüssen, 56

## WESERBERGLAND

- Nienburger Poulardenbrust in der Kartoffelkruste mit Rosenkohlsalat, 45

## WILD

- Hasenrücken auf Rosenkohlsalat, 30
- Reh-Medaillons mit Rosenkohl, 34
- Rehrücken mit Rosenkohl, 35, 36
- Wildeintopf mit Rosenkohl, 27

## WIRSING

- Kohl-Käse-Eintopf, 12

## WOK

- Rosenkohl-Gemüse mit Apfel, 86

## WURST

- Rosenkohl mit Käse, 57
- Rosenkohl-Paprika-Topf, 63
- Rosenkohleintopf mit Salsiccia, 21

## ZANDER

- Rosenkohl-Kartoffelgratin mit Zandernockerln, 18