

Rosenkohlaufauf mit Hackfleisch und Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 kg Kartoffeln, fest kochend
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Beutel Rosenkohl, frisch oder TK
- 2 Becher Sahne-Schmelzkäse
- Maggi oder 2-3 EL Brühe
- Salz und Pfeffer
- 300 ml Milch
- Mehl
- Butter
- Paniermehl
- Zitronensaft

Zubereitung (Zeit ca. 50 Minuten):

1. Kartoffeln ungeschält abkochen, pellen, in Scheiben schneiden. Rosenkohl kochen, bis er die gewünschte Konsistenz hat. Hackfleisch und Zwiebeln anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Hack durch ist, mit Milch auffüllen, Schmelzkäse untermischen. Mit Maggi und Zitronensaft würzen.
2. Mehl und etwas Milch mischen, untermischen, um die Hacksauce sämiger zu machen. Nach Geschmack nachwürzen mit Salz oder Maggi. Da die Kartoffeln salzlos sind, darf die Sauce gerne etwas kräftiger sein.
3. Auflaufform einfetten. Kartoffeln hineingeben, Rosenkohl darauf verteilen und die Hackfleischsauce darüber geben. Dünn mit Paniermehl bestreuen und Butterflocken darauf setzen. Den Auflauf bei 200° ca. 30-40 Minuten in den Ofen schieben, bis das Paniermehl gebräunt ist.

Tipp: Man kann das Hack auch durch Kasseler ersetzen.

Rezepte mit Rosenkohl

Pilzpfanne mit Rosenkohl-Kartoffelstampf

Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g Rosenkohl
- 1 Muskatblüte (ca. Teelöffelgröße)
- Salz & Zucker
- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- 10 g getrocknete Steinpilze
- je 150 g braune und weiße Champignons
- je 150 g kleine Austernseitlinge und Kräuterseitlinge
- 3 Zwiebeln (100 g)
- 25 g Butter
- 4 EL Rapsöl
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 200 ml Milch
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 1 geh. TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL feine Schnittlauchröllchen

Zubereitung (Zeit: ca. 45 Minuten):

1. Rosenkohl putzen und vierteln. Muskatblüte mit 1/2 TL Salz und 1 gestrichenen TL Zucker im Mörser fein zerstoßen und beiseite stellen. Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Kartoffeln in kaltes Wasser legen.
2. Steinpilze mit 350 ml kochend heißem Wasser übergießen, beiseite stellen. Champignons und Seitlinge putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln in 3 mm breite streifen schneiden.
3. Kartoffeln mit kaltem Wasser bedecken, abgedeckt aufkochen, salzen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen. Butter und 1 EL Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Rosenkohl darin 3 Minuten andünsten. Mit der Muskat-Salz-Mischung würzen und 6 EL Wasser zugeben. Rosenkohl bei milder Hitze abgedeckt 12-15 Minuten dünsten.
4. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten und herausheben. Pilze im Bratfett bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten braten. Steinpilze über dem Einweichwasser ausdrücken und hacken. Steinpilzwasser ohne Bodensatz in die Pfanne gießen. Steinpilze und Zwiebelstreifen unterrühren, mit Salz und Piment würzen, bei milder Hitze 5 Minuten kochen.
5. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen. Milch erhitzen, zu den Kartoffeln geben. Kartoffeln mit dem Stampfer zerdrücken. Rosenkohl darunter heben, warm halten.
6. Frischkäse unter die Pilze rühren. Mit Zitronenschale, -saft und 1 Prise Zucker abschmecken. Schnittlauchröllchen unterrühren und mit dem Rosenkohl-Kartoffelstampf anrichten.

Tipps: Rosenkohl sollte frisch sein! Achten sie darauf, dass die Röschen geschlossen, glatt und grün sind. Manchmal bekommt man auf dem Markt auch Rosenkohl am Stängel, quasi zum Selbsternten – frischer geht's dann kaum.

Nährwerte pro Portion: 410 kcal, 18 g Eiweiß, 22 g Fett, 31gKH

Rezepte mit Rosenkohl

Rosenkohl-Curry

Zutaten (für 2 Portionen):

- 30 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Rosenkohl
- 400 g Süßkartoffeln
- 1 EL Butter
- 1,5 TL Currypulver
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 1 Limette
- 0,5 Granatapfel
- 0,5 Bund Koriander

Zubereitung (Zeit: 45 Minuten):

1. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Rosenkohl putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk jeweils dünn abschneiden. Die Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln. Süßkartoffeln schälen und in 1 1/2 cm große Stücke schneiden.
2. Butter erhitzen. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch 2 Min. darin dünsten. Rosenkohl und Süßkartoffeln zugeben und 4 Min. mitdünsten. Gemüse mit Curry bestäuben und unter Rühren kurz rösten.
3. Kokosmilch und Brühe zugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Inzwischen den Granatapfel quer halbieren. Kerne herauslösen.
4. Rosenkohl-Curry mit Salz und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Mit grob gehacktem Koriandergrün und Granatapfelkernen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion: 535 kcal 11 g Eiweiß 25 g Fett 63 g KH

Dim Sum mit Rosenkohl

Zutaten (für 4 Portionen):

Füllung

- 300 g Rosenkohl
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 1 EL Öl
- 4 EL Teriyakisauce
- 2 TL brauner Zucker

Hefeteig

- 250 g Mehl
- 30 g Zucker
- 2 TL Trockenhefe
- Salz
- 1 EL Öl Mehl zum Bearbeiten
- 0,5 TL Backpulver

Zubereitung (Zeit: 1 Stunde)

1. Für die Füllung Rosenkohl putzen und vierteln. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer im heißen Öl in einer Pfanne ohne Farbe glasig dünsten. Rosenkohl, Teriyakisauce und braunen Zucker zufügen und 10 Minuten bei milder Hitze garen. Auskühlen lassen.
2. Für den Hefeteig Mehl, Zucker, Trockenhefe, 1 Prise Salz, Öl und 120-150 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort auf die doppelte Größe gehen lassen.
3. 12 kleine Quadrate (à 5x5 cm) aus Backpapier ausschneiden. Den gegangenen Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen, Backpulver darüber streuen und den Teig noch einmal gründlich durchkneten. In 12 gleich große Stücke teilen. Jeweils zu Fladen von etwa 10 cm Ø formen. 1 gehäuften EL Rosenkohl in die Mitte geben, mit dem Teig umhüllen und zu Kugeln formen. Mit der Nahtstelle nach unten auf ein Papierquadrat legen. Zugedeckt an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen lassen.
4. Wasser in einem Wok oder einer Pfanne zum Kochen bringen. Hefekugeln mit dem Papier portionsweise in einen Bambusdämpfer legen. In den Wok oder die Pfanne stellen und mit dem Bambusdeckel verschließen. Dim Sum zugedeckt über dem Wasserdampf 15 Minuten garen. Wichtig: Den Bambusdeckel während des Garens nicht entfernen, sonst fallen die Hefekugeln in sich zusammen. Papier entfernen und Dim Sum sofort mit Soja- oder Teriyakisauce servieren.

Nährwerte pro Portion: 112 kcal, 3 g Eiweiß, 2 g Fett, 19 g KH

Zitronen-Rosenkohl-Pasta

Zutaten (für 2 Portionen):

- 300 g Rosenkohl
- 1/2 rote Pfefferschote
- 2 EL Butter Salz
- 1 TL abgeriebener Bio-Zitronenschale
- 2 TL Zitronensaft
- 200 g Vollkorn-Muschelnudeln
- 30 g geriebenem ital. Hartkäse, (z. B. Grana Padano)

Zubereitung (Zeit: 30 min):

1. Rosenkohl putzen und halbieren, rote Pfefferschote in Ringe schneiden. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
2. EL Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Rosenkohl darin rundherum hellbraun anbraten. Pfefferschoten zugeben, mit Salz würzen, 5 EL Wasser zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Mit abgeriebener Bio-Zitronenschale und Zitronensaft würzen.
3. Inzwischen Vollkorn-Muschelnudeln mit Salz ins kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen und dabei 50 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser unter den Rosenkohl mischen. Mit Hartkäse bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion: 536 kcal, 23 g Eiweiß, 19 g Fett, 64 g KH