

# Rezeptideen: Rosenkohl, Rotkohl, Feldsalat, Orange

## Feldsalat

### mit Champignons & Orangen-Dressing



**Zutaten für 4 Personen:** 150 g Feldsalat, 150 g Steinchampignons, 1 Möhre, 100 g geschälte Walnüsse, Saft einer Orange, 2 EL Sesamöl, Salz  
**Zubereitung:** Den Salat waschen und in die Salatschüssel geben. Die Pilze putzen und blättrig schneiden. Die Karotte schälen und in feine Julienne-Streifen schneiden oder hobeln, dann alles zum Salat geben. Aus Orangensaft, Öl und Salz ein Dressing anrühren. Über den Salat geben, mischen und mit Walnüssen garniert servieren.

## Geschmorter Rosenkohl

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Rosenkohl, 4 EL Öl, 2 TL Salz, 1 TL Zucker, 3 EL Wasser



**Zubereitung:** Den Rosenkohl waschen und die äußeren Blätter und den Stängelansatz entfernen. Die Röschen am Strunk kreuzweise einschneiden. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, bis es ganz leicht raucht. Dabei den Wok mehrmals hin und her schwenken, bis die Oberfläche gleichmäßig eingefettet ist. Den Rosenkohl 2 Min unter Rühren garen, bis auch alle Röschen gleichmäßig mit Öl bedeckt sind. Salz und Zucker unterrühren, Wasser dazu geben und etwa 1 Min schmoren lassen. Mehrmals umrühren, gegebenenfalls weitere Flüssigkeit hinzufügen. Kleine Kohlröschen sind nach etwa 2-3 Min gar, während größere Röschen 1 Min länger benötigen. Sofort servieren.

## Apfelrotkohl

### Karamellisiert



**Zutaten für 4 Personen:** 1 kg Rotkohl, 50 g Butter, 2 EL brauner Zucker, 1 kleiner Apfel, 4 Gewürznelken, 2 Lorbeerblätter, 3 Wacholderbeeren, 6 Körner Piment, 100 ml Rotwein, 100 ml naturtrüber Apfelsaft, etwas Brühe, Salz, 1 Schuss Essig  
**Zubereitung:** Den Kohl klein schneiden oder hobeln. Das Kerngehäuse des Apfels entfernen und den Apfel in kleine Stückchen schneiden. Die Butter zerlassen und den braunen Zucker darin karamellisieren. Die Apfelstücke zugeben und leicht bräunen. Das Rotkraut dazugeben und rundherum anschwitzen. Das dauert ein paar Minuten. Apfelsaft,

Rotwein und Essig angießen. Nelken, Lorbeer, Piment und Wacholderbeeren zugeben. Mit etwas gekörnter Brühe (ca. 1 TL) und Salz würzen. Mindestens 1 Std. leise köcheln lassen. Zwischendurch bei Bedarf Rotwein und Apfelsaft nachgießen. Zum Schluss nochmals mit Salz und ggf. Essig abschmecken.

## Gnocchi-Pfanne

### mit Rosenkohl



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Rosenkohl, 1 Prise Salz, 50 g Pinienkerne, 100 g Tomaten, 3 Stiele Salbei, 25 g Butter, Pfeffer, Muskat, 400 g Gnocchi  
**Zubereitung:** Den Rosenkohl putzen, vierteln und in kochendem Salzwasser 7-8 Min blanchieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Tomaten in Streifen schneiden. Salbeiblätter von den Stielen zupfen. Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Rosenkohl, Tomaten, Pinienkerne und Salbei darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Inzwischen die Gnocchi in Salzwasser kochen, abgießen und in der Pfanne mit dem Gemüse mischen.

## Überbackener Rosenkohl

### mit Kartoffelkruste



**Zutaten für 4 Personen:** 1 kg Rosenkohl, 1/8 l Schlagsahne, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 200 ml Gemüsebrühe, 750 g Kartoffeln, Haselnussblättchen oder Mandelblättchen, Majoran nach Belieben  
**Zubereitung:** Rosenkohl putzen, Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Rosenkohl zufügen und kurz mitdünsten. Brühe zugießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Min dünsten. Kartoffeln schälen und grob raspeln. Rosenkohl mit der Brühe in eine gefettete Form füllen. Kartoffelraspel gleichmäßig darüber verteilen. Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 °C, Umluft 180 °C, Gas Stufe 3) ca. 40-45 Min backen. Nach Belieben mit Mandel- oder Haselnussblättchen und Majoran garnieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:

### Rosenkohl-Pfanne mit Geschnetzeltem



**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Rosenkohl, 3 gelbe Möhren, 250 g Steinchampignons, 1 Bund, 1 Zwiebel, Schnittlauch, 100 g Sojaschnitzel grob, 1 1/2 Tassen Basmatireis, 80 ml Soja Cuisine, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2 EL Mehl

**Zubereitung:** Den Reis in der doppelten Menge Wasser und etwas Salz bei geschlossenem Deckel kochen. Ab und an umrühren. Das Gemüse waschen, die Pilze dabei nur mit einem sauberen Küchentuch abputzen. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In etwas Öl in einer Pfanne anbraten, sobald sie glasig ist mit Mehl bestreuen. Mit etwa 400 ml Gemüsebrühe nach und nach aufgießen, sodass eine cremige Mehlschwitze entsteht. In der Flüssigkeit das Gemüse bei geschlossenem Deckel garen. In der Zwischenzeit das Geschnetzelte mit kochendem Wasser übergießen, mit Salz oder Gemüsebrühe verfeinern und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken und in einer Pfanne mit Öl knusprig anbraten. Das Geschnetzelte zum Gemüse geben und mit Sahne, Salz und Pfeffer verfeinern. Den Reis auf die Teller geben und das Gemüse mit der Soße anrichten. Zum Schluss mit dem Schnittlauch garnieren.



hannoverspeist

Foto: Kim Liza