



Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



Rosenkohl Hausgemacht

Zutaten für 6-8 Portionen:

1 – 1,2 Kg Rosenkohl
120 g Butter
50 g Butter (evtl. zum Kochen)
Salz & Pfeffer
1 Messerspitze Muskat, gerieben
250 – 350 ml Wasser



Zubereitung:

Zuerst die äußeren, fleckigen Blätter entfernen und ein kleines Stück vom Strunk abschneiden. Nicht vergessen der Strunk anschließend kreuzweise einschneiden, damit er gleichmäßig gart.

Danach die Röschen für ca. 1 – 1,5 Stunden in Salzwasser legen damit die Bitterstoffe etwas reduziert werden. Danach abseihen und abtropfen lassen.

Wasser im geeignet großen Topf mit einem Esslöffel Butter zum Kochen bringen, den Rosenkohl ins kochende Wasser geben und etwa 15-20 Minuten (je nach Größen der Rosen) garen.

Den Rosenkohl danach in ein Sieb abschütten und sehr gut abtropfen lassen.

Nun die Butter in einem Topf zerlassen, den Rosenkohl hineingeben und darin schwenken.

Das Gemüse zuletzt mit Salz, wenig Pfeffer und Muskatnuss würzen, in eine vorgewärmte Schüssel füllen und servieren.

Tipps zum Rosenkohl:

Rosenkohl kann Bitterstoffe enthalten. Um sie zu mildern hilft es den Kohl in Brühe zu garen oder etwas Zucker zum Kochwasser zu geben.

Nährwerte für 1 Portion: 134 kcal – Fett: 14,81g – Brennwerte: 561

