

16 – Gebratene Rosenkohlblätter

Hintergrund zum Rezept

Ich mag keinen Rosenkohl! Dieses Mantra habe ich Jahrzehnte vor mir her getragen. Bis 2012, als dieses Rezept im Männer-Kochkurs bei Frau Dapper auftauchte. Die Rosenkohlblätter waren die Unterlage für Zanderfilet. Ausnahmslos alle Kochkurs-Teilnehmer waren begeistert! Sehr gut ist der Rosenkohl auch als Beilage für Fleisch geeignet, beispielsweise einen Braten.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Rosenkohl
- Muskatnuss
- 2 EL Öl
- Prise Salz und Zucker

Zubereitung:

Rosenkohl putzen, Strunk heraus schneiden und die Blätter ablösen. Nicht verwendet werden die äußeren Blätter und die ganz Inneren. Blätter waschen und gut abtropfen lassen. Im Wok mit dem Öl auf mittlerer Flamme 4 – 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz, einer Prise Zucker und Muskat würzen. Sofort heiß servieren.

Und was kann man mit den übrig gebliebenen kleinen Rest-Röschen machen? Man kann sie beispielsweise klein schneiden, kochen, pürieren und in Kartoffelbrei unter mischen oder separat mit Öl und Gewürzen anbraten.

