

Monatsrezept

Rosenkohl

Die Röschen des Rosenkohls sind kleine Kohlköpfe, die rund um einen Stängel wachsen. Ihre Farbe variiert von hell- bis dunkelgrün, manchmal sind sie auch rot. Der Rosenkohl ist ein relativ junges Gemüse. Erst im 18. Jahrhundert gaben ihm Züchter aus Brüssel seine kleine Form. Deshalb wird Rosenkohl in Frankreich «Chou de Bruxelles» genannt. Er braucht etwas Frost, um seinen ganzen Geschmack zu entfalten und nicht mehr bitter zu schmecken. Im Kühlschrank kann er bis zu einer Woche aufbewahrt werden und sollte erst kurz vor der Zubereitung gerüstet werden. Rosenkohl enthält Vitamin B, C und das für die Blutgerinnung wichtige Vitamin K sowie Magnesium und Eisen.

Rosenkohl mit karamellisierten Zwiebeln und Mandeln (vegan, glutenfrei)

Rezept für vier Personen



Zubereitungszeit: 25 min

Garzeit ca.: 20 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

1 kg	Rosenkohl
	Salz
50 g	Mandelkerne
2	rote Zwiebeln
2 EL	Pflanzenöl
1 – 2 TL	Zucker
1 – 2 EL	weisser Balsamico
	Muskat, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Den Rosenkohl waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Abgiessen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Mandeln grob hacken. Die Zwiebeln häuten und in schmale Spalten schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weich braten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen, dabei die Mandeln untermischen. Mit dem Balsamico ablöschen, den Rosenkohl unterschenken und kurz heiss werden lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken und servieren.