

# Saisonal schmeckt's besser

Der Foodblogger-Saisonkalender



Januar

# Vorwort

Der Januar bietet im Vergleich zu den Sommermonaten eine relativ überschaubare Auswahl an saisonal verfügbaren Gemüsesorten, trotzdem lassen sich aber auch im Winter wunderbare Gerichte mit saisonalem Gemüse zubereiten.

Wir Teilnehmer des Blogevents „Saisonal schmeckt’s besser – der Foodblogger-Saisonkalender“ widmen uns jeden Monat zwei Gemüsesorten und haben uns im Januar für Rosenkohl und Wirsing entschieden. Herausgekommen ist eine sehr bunte und abwechslungsreiche Rezeptauswahl mit insgesamt 27 Rezepten für jeden Geschmack und jede Gelegenheit.

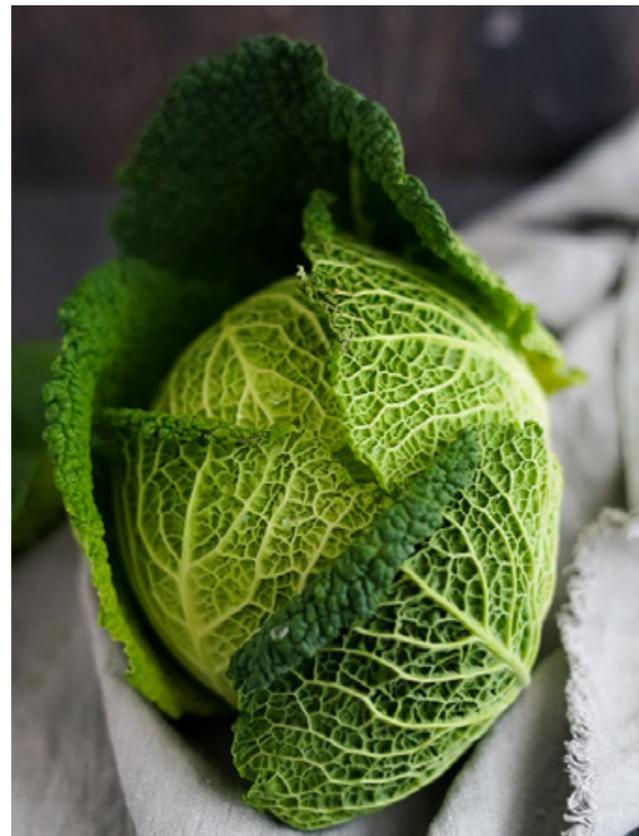
Wir wünschen viel Freude beim Stöbern in diesem E-Book und natürlich guten Appetit!

Das Team von  
Saisonal schmeckt’s besser!

## Rosenkohl



## Wirsing



# Inhaltsverzeichnis

Rosenkohl-Pickles von Kleiner Kuriositätenladen .....	4
Spätzle mit Wirsing & Hummussauce von Möhreneck .....	7
Rohkostsalat mit Rosenkohl und Äpfeln von Ye Olde Kitchen .....	8
Rosenkohl-Pesto mit Thymian, Estragon & Zitron von Wallygusto .....	11
Wirsing-Tomatensuppe (aka Pizzasuppe) von Herbs & Chocolate .....	12
Winterlicher Salat mit rohem Rosenkohl, Apfel und Parmesanchips von Feed me up before you go-go .....	15
Exotischer Wirsing Eintopf mit getrockneten Aprikosen von Madam Rote Rübe .....	16
Im Ofen gerösteter Rosenkohl mit Parmesan von Kochen mit Diana .....	19
Wirsing-Pasta mit Bacon von Wunderbrunnen .....	20
Rosenkohl Pasta mit Petersilienpesto von Schlemmerkatze .....	23
Wirsingsalat mit Granatapfel und Topinambur von Pott.lecker .....	24
Wirsingrouladen mit Lachs von Jankes*Soulfood .....	27
Wirsing-Kartoffel-Pie von Raspberrysue .....	28
Herzhafter Wirsing Flammkuchen von Pottgewächs .....	31
Rosenkohl unter Parmesankruste von Dinner4Friends .....	32
Rosenkohl-Quiche mit Rotwein-Zwiebeln von NOM NOMS food .....	35
Sprütchen im Tütchen / Rosenkohl in der Nudeltasche von pastasciutta.de .....	36
Wirsing-Kartoffelstampf mit confierten Backen vom wilden Schwein von haut-gout.de .....	39
Rosenkohl Pakoras von Delicious Stories .....	40
Rosenkohl-Creme-Suppe mit Pecorino und Haselnüssen von moey's kitchen .....	43
Rosenkohl Caesar Salad mit Parmesan, knusprigem Bacon und Chili Croutons von trickytine .....	44
Rosenkohlsuppe mit Speck und Croûtons von Münchner Küche .....	47
Flammkuchen mit Rosenkohl & karamellisiertem Speck von Lebkuchennest .....	48
Wirsing Eintopf mit Kartoffeln von Cuisine Violette .....	51
Wintersalat mit gerösteten Rosenkohlblättern und Pulled Lachs von s-küche .....	52
Rosenkohl-Butternut-Salat mit Cranberries von Zimtkeks und Apfeltarte .....	55

# Rosenkohl-Pickles

von Kleiner Kuriositätenladen

## Zutaten für 5 Gläser

1 kg Rosenkohl (ca. 800 g geputzter Rosenkohl)  
1 milde Chilischote in Streifen geschnitten - auf die Gläser verteilt  
Pro Glas jeweils:  
1 Lorbeerblatt  
1 Zehe Knoblauch, geschält

## Für den Sud

1 rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten  
600 ml Wasser  
400 ml Cidreessig  
150 g Zucker  
15 g Salz  
20 g gelbe Senfsaat  
1 TL Selleriesaat  
1 TL Koriandersaat

## Zubereitung

Den Rosenkohl putzen und je nach Größe halbieren oder im Ganzen weiterverarbeiten. Rosenkohl, Knoblauchzehen und Lorbeerblätter auf die Gläser verteilen. Die Chilischote in Ringe schneiden und ebenfalls auf die Gläser verteilen.

Alle Zutaten für den Sud in einen Topf geben und aufkochen lassen. Für 10 Minuten köcheln lassen, dann gleichmäßig auf die Gläser verteilen.

Die Gläser verschließen, in einen Wecktopf stellen und so viel Wasser angießen, dass die Gläser mindestens zu zwei Dritteln im Wasser stehen. Das Wasser zum Kochen bringen und bei 80 °C für 20-30 Minuten einkochen (je nach Größe der Rosenkohlköpfe). Die Gläser aus dem Topf nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Vor dem Verzehr mindestens eine Woche durchziehen lassen.





Möhreneck



# Spätzle mit Wirsing & Hummussauce

von Möhreneck

## Zutaten Spätzle

300 g Dinkelmehl (Typ 630)  
3 El Hartweizengrieß  
Meersalz  
1 El Rapsöl  
250 ml Sprudelwasser

## Zutaten Wirsing

300 g Wirsing  
1 rote Zwiebel  
2 El Olivenöl  
1 Tl Piment d'Espelette

## Zutaten Hummussauce

400 g gekochte Kichererbsen  
etwa 240 ml Kochwasser der Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
5 Tl Tahini  
2 El Zitronensaft  
100 ml Wasser

## Zubereitung

Für die Spätzle werden die trockenen Zutaten vermengt. Milch mit Wasser mischen und hinzugeben. Alles miteinander verkneten, bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist. Den Teig für ungefähr 5 Minuten ruhen lassen. Dann wird er durch ein Spätzle-Sieb oder vom Brettchen in siedendes Salzwasser geschabt. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig. Nehmt immer nur ein bisschen Teig und nehmt die fertigen Spätzle mit einer Schaumkelle heraus und taucht sie in kaltes Wasser. Die fertigen Spätzle gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die äußeren Blätter des Wirsingkohls entfernen und die einzelnen Wirsing-Blätter in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Wirsing Streifen und das Piment d'Espelette hinzugeben und für ungefähr 8 Minuten schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.

Für die Sauce werden alle Zutaten in einen Standmixer gegeben und püriert. Ihr könnt dazu natürlich auch einen Stabmixer oder Ähnliches verwenden - Hauptsache püriert. :) Die Sauce wird dann zum geschmorten Wirsing in die Pfanne gegeben und mit 100 ml Wasser aufgegossen. Alles einmal aufkochen und die fertigen Spätzle zugeben und gut mit der Sauce verrühren, anschließend bei niedriger Hitze für 5 Minuten köcheln lassen.

# Rohkostsalat mit Rosenkohl und Äpfeln

von Ye Olde Kitchen

## Zutaten Salat

500g Rosenkohl  
1 TL Salz  
2 Äpfel  
2 Hände voll Rosinen  
2 Hände voll Haselnüsse

## Zutaten Dressing

1 TL scharfer Senf  
1 TL süßer Senf  
1 TL Sojasauce  
1 EL Apfelessig  
2 EL Distelöl  
1 Schuss Haselnussöl

## Zubereitung

Den Rosenkohl halbieren und in feine Halbringe schneiden. Mit Salz in einer Schüssel verkneten und eine Stunde ziehen lassen. Die Äpfel auf einer Reibe grob reiben und Rosinen und Haselnüsse grob hacken. Alles zum Rosenkohl hinzufügen.

Die Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben und schütteln, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen.

YE-OLDE  
KITCHEN  
GOOD FOOD  
GOOD LIFE



# Rosenkohl-Pesto mit Thymian, Estragon & Zitrone

von Wallygusto

## Zutaten

500 g Rosenkohl, geputzt  
60 g Pinienkerne  
220 g Spaghetti oder Linguine  
60 g Pecorino, in groben Stücken  
4 Zweige Estragon, Blätter abgezupft  
1 TL Thymianblättchen  
1/2 Bio-Zitrone, die Schale fein gerieben und den Saft  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Rosenkohl in kochendem Salzwasser 10 - 15 Min. blanchieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Jetzt schon mal das Nudelwasser aufsetzen und Pasta darin al dente kochen.

Währenddessen Rosenkohl, 2/3 der Pinienkerne, Pecorino, Estragonblätter, Thymianblättchen, Zitronensaft und einen ordentlichen Schwupp Olivenöl mit einem Mixer pürieren. Bei Bedarf etwas Nudelwasser zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosenkohl-Pesto mit der Pasta vermischen, in einen tiefen Teller geben und mit den restlichen Pinienkernen und Zitronenabrieb bestreut servieren.



# Wirsing-Tomatensuppe (aka Pizzasuppe)

von Herbs & Chocolate

## Zutaten

1/4 von einem kleinen Wirsingkopf  
1 mittlere Karotte  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
nach Belieben weiteres Wurzelgemüse oder Bohnen  
1 Dose stückige Tomaten  
Gemüsebrühe  
Prise getrockneter Oregano  
Prise geräuchertes Paprikapulver (oder edelsüßes)  
Salz  
Pfeffer  
Rapsöl  
geriebener Käse (z.B. Gouda oder veganer Käse) nach Belieben

## Zubereitung

Wirsing und Karotte waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Alles zusammen in etwas Öl anbraten, bis das Gemüse stellenweise leicht gebräunt ist. (Ganz Faule können sich dieses erste Anbraten auch sparen.)

Die stückigen Tomaten und ggf. weiteres Gemüse zugeben, dann mit Gemüsebrühe aufgießen, bis alles knapp bedeckt ist. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen für ca. 15 min oder bis das Gemüse die von euch gewünschte Konsistenz hat.

Abschmecken mit Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer und mit geriebenem Käse in beliebiger Menge servieren. Wer mag, isst noch etwas Weißbrot dazu.

Herbs &  
Chocolate



// FEED ME UP BEFORE YOU GO-GO //

Kulinarisches aus München, New York und dem Rest der Welt



# Winterlicher Salat mit rohem Rosenkohl, Apfel und Parmesanchips

von Feed me up before you go-go

## Zutaten Salat

25 g Parmesan  
300 g Rosenkohl  
1 süßer Apfel  
125 g gemischter Blattsalat (wir haben Feldsalat und Radicchio verwendet)  
50 g Haselnusskerne

## Zutaten Dressing

1 EL Ahornsirup  
2 TL mittelscharfer (Dijon-)Senf  
4 EL Orangen- oder Apfelessig  
2 EL Zitronensaft  
6 EL Olivenöl  
1 Prise Chilipulver  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Für die Parmesanchips den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Parmesan fein reiben und in 10 kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Etwa 5 Minuten im Ofen backen, bis der Käse zu runden Plätzchen schmilzt (aber aufpassen, der Käse darf nicht dunkel werden, sonst schmecken die Parmesanchips bitter!). Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Die äußeren Blätter des Rosenkohls entfernen. Die Röschen von der Spitze her in feine Scheiben schneiden, dabei den harten Strunk nicht mitverarbeiten. Gründlich waschen und trocknen. Den Apfel fein stifen oder grob raspeln. Den Salat waschen und trocknen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren und zum Schluss nochmals mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Ahornsirup abschmecken.

Rosenkohl, Apfel, Salat und Haselnüsse mit dem Dressing vermischen, auf zwei Tellern anrichten und jeweils 5 Parmesanchips in den Salat stecken. Dazu passt frisches Ciabatta.

# Exotischer Wirsingeintopf mit getrockneten Aprikosen

von Madam Rote Rübe

## Zutaten für 4 Personen

1 kg Wirsing  
400 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
3 Zehen Knoblauch  
2 EL Olivenöl  
140 g getrocknete Aprikosen  
400 g stückige Tomaten aus der Dose  
1/2 l Gemüsebrühe  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Honig  
1 EL Balsamicoessig  
2 Lorbeerblätter  
1/2 rote Chilischote od. etwas Chilipulver  
1 EL Thymianblättchen od. 1 TL gerebelter Thymian  
1 TL Kümmel  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Petersilie  
100 g Crème fraîche

## Zubereitung

Vom Wirsing die groben Blätter entfernen, den Kopf vierteln, Strunk herausschneiden, in 2 cm breite Streifen schneiden und waschen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und würfeln. Kartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl erhitzen, darin die Zwiebelwürfel anschwitzen, Kohlstreifen, Kartoffel- und Knoblauchwürfel dazugeben. Das Tomatenmark hinzufügen, sowie die Tomaten und Aprikosen, mit Balsamico, Honig, Lorbeer, Kümmel und Chilipulver, Thymianblättchen, Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 30 Minuten dünsten.

Mit frischer Petersilie bestreut und einigen Klecksen Crème fraîche auf den gefüllten Tellern servieren.

## Tipp

Wer etwas Herzhaftes dazu wünscht, kann Kassler mitgaren. Kassler ist bereits durch Pökeln und Räuchern vorgegart. Einige Scheiben auf den Eintopf legen und in den letzten 10 Minuten mit erhitzen.



MADAM ROTE RÜBE®

Kochen mit Diana



## Im Ofen gerösteter Rosenkohl mit Parmesan

von Kochen mit Diana

### Zutaten

400 g Rosenkohl  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Smoked Paprika  
Parmesan

### Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Rosenkohl waschen, trocken tupfen und halbieren. In einer Auflaufform verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Smoked Paprika nach Geschmack würzen. Mit reichlich Olivenöl beträufeln. Parmesan darüber reiben.

Im Backofen auf der mittleren Schiene für 20 Minuten backen.  
Aus dem Ofen nehmen und noch mehr Parmesan darüberreiben.

### Tipp

Der im Ofen gerösteter Rosenkohl mit Parmesan kann als Beilage, Hauptspeise oder gesunder Snack zwischendurch serviert werden.

# Wirsing-Pasta mit Bacon

von Wunderbrunnen

## Zutaten

1/2 Kopf Wirsingkohl  
100 g Bacon  
1 Becher Creme Fraîche oder Schmand  
ein Schluck Milch oder Sahne  
ein Schluck Öl  
Salz  
Pfeffer  
Bandnudeln nach Belieben (400-500 g bei 4 Personen)

## Zubereitung

In zwei Töpfen Wasser aufsetzen: einmal für die Nudeln und einmal für den Kohl. Beides gut salzen. Den Kohlkopf halbieren, den Strunk entfernen und die äußeren Blätter ablösen. Den halben Kopf einmal in der Mitte durchschneiden und die so entstehenden Hälften ebenfalls noch einmal halbieren. Nun in 1-2 cm dünne Streifen schneiden. Den Bacon ebenfalls in schmale Streifen schneiden.

Nun den Bacon in einer Pfanne knusprig braten. In der Zwischenzeit den Kohl ins kochende Wasser geben und kurz (1-2 Minuten) blanchieren. Abgießen und beiseitestellen.

Wenn der Bacon knusprig ist, gegebenenfalls das Fett abgießen. Die Nudeln ins Wasser geben. Nun die Creme Fraîche zum Bacon geben und köcheln lassen. Salzen und pfeffern und, eventuell auch noch einen Schluck Milch oder Sahne hinzugeben, wenn die Soße noch zu fest ist.

Nun kann der Wirsing in die Soße - gut durchrühren und warten, dass die Nudeln gar werden. Dann auch diese hinzugeben, abermals gut verrühren und servieren.

Wunderbrunnen





schlemmerkatze  
foodblog



# Rosenkohl Pasta mit Petersilienpesto

von Schlemmerkatze

## Zutaten

750 g Rosenkohl  
40 g Mandelkerne  
80 g glatte Petersilie  
40 g Parmesan  
100 ml kalter Gemüfefond  
Abrieb und Saft einer halben Zitrone  
2 EL Kapern  
400 g Pasta

## Zubereitung

Rosenkohl putzen und in Viertel schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und anschließend abkühlen lassen. Petersilie mit Parmesan und den Mandeln in einen Hochleistungsmixer geben und fein zermahlen. Gemüfefond und Zitronenabrieb hinzugeben und zu einem cremigen Pesto verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Kapern klein hacken und ebenfalls zur Seite stellen.

Rosenkohl in reichlich Salzwasser 4 -5 Minuten bissfest garen - je nach Größe der Rosenkohlröschen. Gleichzeitig die Pasta nach Packungsanleitung bissfest garen. Kurz vor Ende der Garzeit eine Tasse Nudelwasser abschöpfen.

Rosenkohl und Nudeln abgießen und zusammen in eine Schüssel geben. Pesto mit etwas Nudelwasser verrühren und mit Nudeln und Rosenkohl vermischen. Zum Schluß die Kapern dazugeben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

# Wirsingsalat mit Granatapfel und Topinambur

von Pott.lecker

## Zutaten

1/2 Wirsing  
1 Granatapfel  
1 kleine Knolle Topinambur  
200 g Fetakäse  
Saft einer halben Zitrone  
2-3 TL Dijon Senf  
2-3 EL Olivenöl  
Zucker oder Honig oder was anderes zum Süßen  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Die äußeren Blätter des Wirsings und den Strunk entfernen. Den Wirsing in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben und mit 1 - 2 (kleine) TL Salz bestreuen.

Die Wirsingstreifen mit dem Salz gut durchkneten - ich hab schon so 2-3 Minuten geknetet. Granatapfel halbieren und entkernen und zu dem Wirsing geben. Fetakäse in feine Würfel schneiden und auch zum Salat geben.

Topinambur kann man entweder roh über den Salat raspeln (so habe ich es gemacht), oder ihr könnt ihn schälen und dann blanchieren und in feine Stifte schneiden und dann zum Salat geben. Wenn es schnell gehen soll, wird bei mir immer geraspelt.

Dressing aus der Zitrone, dem Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf herstellen.  
Alle Zutaten miteinander vermengen.





# Wirsingrouladen mit Lachs

von Jankes\*Soulfood

## Zutaten

1 Wirsing  
1 TL Natron  
1 Stange Lauch  
500 g Lachsfilet  
75 g Crème fraîche  
2 kleine Eiweiß  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Butter  
2 EL Mehl  
300 ml Gemüsebrühe  
200 ml Milch  
2 TL Dijon-Senf  
etwas Zitronensaft oder einen Schluck Weißwein (optional)  
100 g Krabben oder Garnelen (optional)

## Zubereitung

Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen, bis die Blätter frisch und etwas zarter aussehen. Blätter im Ganzen abnehmen. Dies funktioniert am besten, wenn man sie unten mit einem Messer vom dicken Strunk abschneidet. Je nachdem wie groß der Wirsing ist, werdet ihr ihn vielleicht nicht vollständig benötigen; die blanchierten Blätter lassen sich jedoch gut einfrieren.

Einen großen Topf mit Wasser, etwas Salz und einem Teelöffel Natron (so bleibt die schöne, grüne Farbe erhalten) zum Kochen bringen und die Wirsingblätter portionsweise 3-4 Minuten darin blanchieren. Anschließend auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

## Tipp

Wasser für später im Topf behalten!

Lauch abwaschen, Wurzel und feste Blätter entfernen, Mittelstück in Ringe schneiden.

Lachs unter fließendem, kaltem Wasser kurz abspülen, trocken tupfen und beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte (also 250g) in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Crème fraîche und Eiweiß zu einer feinen Farce pürieren. Restlichen Lachs in 4-6 längliche, nicht zu große Stücke teilen.

Zum Befüllen der Rouladen müssen die dicken Rippen keilförmig aus den Wirsingblättern geschnitten werden. Die kleineren, dünnen Blätter habe ich dabei mittig geteilt, die großen nicht.

Die Lachsstücke mit je zwei kleinen, halben Blättern umwickeln. Die größeren Blätter auf ein Stück Frischhaltefolie legen, großzügig mit der Farce bestreichen und dabei 2 cm Rand freilassen. Bereits umwickelte Lachsfilets mittig auf der Farce platzieren und vorsichtig, mithilfe der Folie zu einer Roulade aufrollen. Folie an beiden Seiten wie ein Bonbonpapier eindrehen und fest mit Garn oder einem Clip verschließen. Die so entstandenen Rouladen 30 Minuten in siedendem Wasser gar ziehen lassen.

Inzwischen Butter in einem Topf erhitzen, Lauch darin anbraten und mit Mehl bestäuben. Leicht anschwitzen lassen, dann mit Brühe, Milch und je nach Geschmack etwas Wein oder Zitronensaft ablöschen und aufkochen lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Essen, können noch Krabben oder Garnelen in der Sauce erwärmt werden.

Zu den Rouladen passen Reis oder Salzkartoffeln am besten.

# Wirsing-Kartoffel-Pie

von Raspberrysue

## Zutaten Kruste

200 g Weizenmehl  
50 g Weizenvollkornmehl  
1/2 TL Salz  
175 g kalte Butter  
175 g Frischkäse  
2-3 EL kaltes Wasser

## Zutaten Füllung

500 g kleine Kartoffeln  
3 Möhren  
2 rote Zwiebeln  
8 Blätter Wirsing  
100 g Parmesan oder Cheddar  
2 EL Olivenöl  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
1 Eigelb

## Zubereitung

Für die Kruste die Mehle mit Salz in eine große Schüssel geben. Butter in kleine Würfel schneiden und mit den Fingerspitzen oder der Küchenmaschine grob ins Mehl einarbeiten. Nun Frischkäse und Wasser zufügen und mit einer Gabel verrühren, bis gerade so ein Teig entsteht.

Auf leicht bemehlter Fläche den Teig zu einer Scheibe formen und in Klarsichtfolie gewickelt für 2 Stunden in den Kühlschrank legen (oder auch bis zu 3 Tage). Für die Füllung die Kartoffeln je nach Schale schälen oder nur gut waschen und trocken tupfen, dann in Würfel schneiden. Möhren schälen und würfeln, Wirsing waschen und den dicken Strunk entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Parmesan oder Cheddar reiben.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne hinzu gießen und 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und Käse einrühren.

Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform füllen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf wenig Mehl rund ausrollen. Die Teigplatte auf das Gemüse legen, Ränder zügig abschneiden und die Decke an den Rändern der Form festdrücken. Das Eigelb mit 1 TL Wasser verquirlen und die Teigplatte damit bepinseln.

Den Pie im Ofen 35 Minuten backen. Er schmeckt auch aufgewärmt noch bis zu 2 Tage sehr gut.



# Herzhafter Wirsing Flammkuchen

von Pottgewächs

## Zutaten Teig

220 g Mehl  
4 EL Olivenöl  
1 Eigelb  
100 ml Wasser  
1/2 TL Salz

## Zutaten Belag

1 kleiner Wirsing  
1 Becher Saure Sahne  
1 große rote Zwiebel  
100 g Speckwürfel  
1 TL Cayennepfeffer  
1 TL Knoblauch, gemahlen  
1-2 TL getrockneten Majoran  
30 g Parmesan  
Salz

## Zubereitung

Als erstes Mehl, Eigelb, 3 EL Öl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Dann zu einer Kugel formen, mit einem Esslöffel Öl bestreichen und für 30 Minuten bei Zimmertemperatur in Frischhaltefolie ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Nun die Wirsingblätter vom Strunk befreien und in kochendem Salzwasser für 4 Minuten garen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Wirsingblätter mit einem Küchentuch abtrocknen und klein schneiden. Anschließend die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck würfeln und den Parmesan reiben.

Nach 30 Minuten den Flammkuchenteig dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der sauren Sahne bestreichen. Dann den Wirsing und die Zwiebeln darauf verteilen. Mit Pfeffer, Knoblauch und Majoran würzen. Zu guter Letzt Speckwürfel und Parmesan drüberstreuen. Alles für ca. 15-20 Minuten in den Backofen. Noch warm genießen!

## Tipp

Wer es lieber vegetarisch mag, lässt entweder den Speck weg oder nimmt gewürzten Seitan als Fleischersatz.

# Rosenkohl unter Parmesankruste

von Dinner4Friends

## Zutaten

500 g Rosenkohl  
100 g geriebener Parmesan  
2 EL Öl  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Den Rosenkohl putzen, waschen und am Strunk kreuzförmig einschneiden. Rosenkohl in reichlich Salzwasser 8 Minuten kochen, danach abtropfen lassen.

Den Boden einer großen, ofenfesten Form mit Öl bepinseln und den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rosenkohl gleichmäßig in der ofenfesten Form verteilen und die Rosenkohl-Röschen mit dem Boden eines Glases etwas andrücken.

Mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Parmesan darüber streuen. Auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten backen.





# Rosenkohl-Quiche mit Rotwein-Zwiebeln

von NOM NOMS food

## Zutaten Rotwein-Zwiebeln

200 g rote Zwiebeln  
2 EL Zucker  
150 ml Rotwein  
100 ml Portwein  
1 Zweig Thymian  
1/2 EL kalte Butter  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

## Zutaten Rosenkohl-Quiche

150 g Mehl  
75 g weiche Butter  
5 Eier (Gr. M)  
Salz  
450 g Rosenkohl  
125 g Schlagsahne  
150 g Crème fraîche  
2 Prisen Muskatnuss  
1 TL Senf oder Honig-Senf

## Zubereitung Rotwein-Zwiebeln

Die Zwiebeln schälen und in dünne Stückchen schneiden. Den Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen. Anschließend mit Rotwein und Portwein ablöschen. Den Thymian waschen und mit den klein geschnittenen Zwiebeln in den Topf geben. Alles für ca. 20 Minuten einköcheln lassen, bis alles sirupartig ist. Zum Schluss die kalte Butter unter die Zwiebeln rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm zur Rosenkohl-Quiche servieren.

## Zubereitung Boden

Das Mehl, die Butter, 1 Ei und 1 Teelöffel Salz mit der Küchenmaschine oder den Knethaken des Handrührgeräts sehr gut zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und 1 Stunde kaltstellen.

## Zubereitung Füllung

Den Rosenkohl putzen und waschen. Den Rosenkohl je nach Größe eventuell halbieren und für ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die restlichen Eier mit Sahne, Crème fraîche und Senf verquirlen. Gut mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den kalten Mürbeteig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche so rund wie möglich ausrollen. Die Tarteform gut einfetten und mit Mehl bestäuben. Anschließend die Form mit Mürbeteig auskleiden.

Den garen Rosenkohl gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Den Eier-Sahne-Mix darüber gießen und für ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Die Quiche anschließend herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Zusammen mit den noch leicht warmen Rotwein-Zwiebeln servieren.

# Sprütchen im Tütchen / Rosenkohl in der Nudeltasche

von pastasciutta.de

## Zutaten Nudelteig

150 g Mehl  
50 g Instantmehl  
2 Eier  
1 Eigelb  
1 Prise Salz  
1 TL Olivenöl

## Zutaten Füllung

1 Portion Kartoffelpüree  
1 Portion durchwachsener Speck  
1 Portion Rosenkohl  
Pfeffer  
Salz  
Schmand

## Zutaten Kartoffelpüree

mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
Milch  
Butter  
Schmand  
Muskat

## Zutaten Rosenkohl

Rosenkohl  
Salz  
Butter  
Kümmel

## Außerdem

etwas Eigelb zum Bestreichen  
Butter zum Braten

## Zubereitung Nudelteig

Zunächst den Nudelteig vorbereiten. Mehl, Instantmehl, Salz, Olivenöl und Ei/Eigelb miteinander verkneten. Falls nötig, weiteres Eigelb hinzufügen, bis ein weicher Nudelteig entsteht. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

## Zubereitung Füllung

Den Speck in leicht gesalzenem Wasser sanft köcheln, bis er weich ist. In kleine Stücke schneiden und abkühlen lassen. Im Blender sehr fein zerkleinern. - Alternativ den gekochten Speck einfach in sehr feine Stücke schneiden. Den Rosenkohl in Salzwasser bissfest kochen. Abschütten und mit Butter, Salz und gemörsertem Kümmel weich schmoren.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Stücke in Salzwasser kochen. Das Wasser abgießen, sobald die Kartoffeln weich sind. Mit Milch, Butter, Salz, Schmand und Muskat stampfen und cremig rühren.

Den Rosenkohl kurz zu dem Speck in den Blender geben oder einfach mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Kartoffelpüree mischen. Es sollte eine geschmeidige Masse entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit Schmand cremig rühren.

## Zubereitung Täschchen

Den Nudelteig durch die Nudelwalze lassen oder sehr dünn ausrollen. Mit zwei Teelöffeln oder einem Spritzbeutel kleine Häufchen auf die Nudelbahn setzen. Etwas Eigelb mit Wasser verquirlen und die Nudelbahn großzügig damit einstreichen.

Den Teig wie einen Briefumschlag um die Füllung falten und die Zwischenräume festdrücken. Die Füllung ein bisschen flach drücken und die Nudeltaschen ausschneiden. In Salzwasser kurz gar ziehen lassen und danach in Butter braten.

**pastasciutta.de**  
ICH ERZÄHL DIR MEIN ESSEN...





# Wirsing-Kartoffelstampf mit confierten Backen vom wilden Schwein

von haut-gout.de

## Zutaten für zwei Personen

vier Backen vom Wildschwein  
60 g Salz  
500 ml Wasser  
Pfefferkörner  
200 g Wildschweinschmalz  
700 g mehlig kochende Kartoffeln  
250 g Wirsing  
100 ml Milch  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

## Zubereitung

Wie Konfitüre kommt auch der Begriff «confit» vom französischen »confire« - einlegen, oder haltbar machen. Dabei wird ein Stück Fleisch zunächst gepökelt und dann bei geringer Hitze im (eigenen) Fett gegart. Danach lässt man das Fleisch im Fett erkalten, der erstarrte Fettdeckel trennt Luft und Fleisch und es ist eine ganze Weile haltbar. Da Fett auch ein Geschmacksträger ist, schmeckt das Fleisch so aber auch wunderbar intensiv.

Die Wildschweinbacken brauchen deshalb etwas Vorbereitung: Zunächst werden sie ausgelöst und von der aufliegenden kräftigen Sehne befreit. In 500 ml Wasser werden 60 Gramm Salz aufgelöst und dann das Fleisch und einige Pfefferkörner eingelegt. So pökeln die Backen für 24 Stunden im Kühlschrank vor sich hin, danach werden sie mit klarem Wasser abgespült und gründlich abgetrocknet.

Für den zweiten Schritt werden 200 Gramm Schmalz in einem hohen, schmalen Gefäß zerlassen und die Backen dazugegeben - sie sollen komplett von Fett umgeben sein. Backen und Fett garen dann für zwei bis drei Stunden bei 90° im Ofen.

Der Wirsing-Kartoffelstampf ist schneller zubereitet: Die Kartoffeln schälen, kochen und zerdrücken und etwa 100 ml Milch und die Hälfte des Schmalzes aus dem Bäckchengefäß unterrühren. Währenddessen den Wirsing fünf Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren (er soll noch Biss haben), mit kaltem Wasser abschrecken, klein schneiden und unter den Kartoffelstampf mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken und die Backen mit dem restlichen Schmalz darauf anrichten.

# Rosenkohl Pakoras

von Delicious Stories

## Zutaten für 2 Personen

200 g Rosenkohl  
60 g Kichererbsenmehl  
80 ml Wasser  
600 ml neutrales Öl zum Frittieren  
Salz  
Chilipulver  
Kreuzkümmel

## Zubereitung

Rosenkohl waschen und einen Teil des Strunks abschneiden. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser für 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Kichererbsenmehl mit Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren. Mit Salz, Chilipulver und Kreuzkümmel kräftig würzen.

Öl in einem mittelgroßen Topf auf 190 °C erhitzen. Dann die Rosenkohlröschen nacheinander zuerst im Teig wenden und anschließend im Öl frittieren. Sobald sie eine goldbraune Farbe haben herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt ein Joghurt Dip mit Koriander.

Delicious  
STORIES



# Rosenkohl-Creme-Suppe mit Pecorino und Haselnüssen

von moey's kitchen

## Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln  
50 g Butter  
2 mehligkochende Kartoffeln (zusammen ca. 250 g)  
750 ml Gemüsebrühe  
350 g Rosenkohl  
30 g Haselnusskerne  
100 g Crème fraîche  
50 g geriebener Pecorino, zzgl. etwas mehr zum Bestreuen  
frisch gehackte glatte Petersilie zum Servieren  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Hälfte der Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin sanft andünsten. Währenddessen Kartoffeln schälen und in etwa 1-2 cm große Würfel schneiden. Mit in den Topf geben und einige Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

250 g vom Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die Röschen grob hacken. Mit in den Topf geben und etwa 8-10 Minuten mitkochen lassen.

Zwischenzeitlich den restlichen Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die Röschen halbieren, größere Exemplare vierteln. Restliche Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und den Rosenkohl darin anrösten. Haselnusskerne halbieren, hinzufügen und etwa 1-2 Minuten mit rösten.

Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Thermomix fein pürieren, dann Crème fraîche und geriebenen Pecorino untermixen, dabei nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die heiße Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit etwas Rosenkohltopping, Pecorino und gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.



# Rosenkohl Caesar Salad mit Parmesan, knusprigem Bacon und Chili Croutons

von trickytine

## Zutaten Dressing

2 Knoblauchzehen  
4 Anchovis  
1 TL Dijonsenf  
2 ganz frische Eigelb  
Saft einer halben Zitrone  
100 ml Olivenöl  
2 EL Crème fraîche  
Worcestersauce  
Fleur de Sel  
Pfeffer  
etwas Ahornsirup

## Zutaten Croutons

3 Scheiben Toast, entrindet und in kleine Würfel geschnitten  
2 EL Butter  
etwas Fleur de Sel  
Piment d'Espelette (baskischer Chili)

## Zubereitung

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Anchovis klein hacken. Beide Zutaten zusammen mit dem Senf, den eigelben und Zitronensaft in den Mixer geben und zu einer glatten Paste verarbeiten. Dann die Geschwindigkeit des Mixers etwas drosseln, und über die Deckelöffnung langsam das Olivenöl einträufeln lassen, sodass eine Art Mayonnaise entsteht. Die Crème fraîche darunter rühren und mit der Worcestersoße, Ahornsirup und den Gewürzen nach Gusto abschmecken. Das Dressing bis zur Verwendung kühl stellen (und nicht allzu viel davon naschen, es ist SO lecker! Quasi ein Salat Smoothie!)

Eine Pfanne mit der Butter erhitzen, bis sie schön geschmolzen ist. Die entrindeten Toastwürfel in die Butter geben und unter Aufsicht bei zarter hitze goldbraun backen, beim Drehen evtl. etwas Butter nachgeben. Die Croûtons zum Schluss mit Salz und Chili würzen.

## Tipp

Wenn ihr mögt, könnt ihr auch mit Keksausstechern kleine Ornamente wie Herzen, Sterne oder Glücksklee aus den Toastscheiben herstellen.

Den Backofen auf Umluft und 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, den Bacon auf dem Papier verteilen und die Oberseite mit etwas Ahornsirup bestreichen. Den Bacon im heißen Backofen etwa 6-7 Minuten grillen, bis er schön bernsteinfarben und knusprig ist. Dann herausnehmen, leicht auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen. Den Rosenkohl waschen, die äußeren dunklen Blätter entfernen, den Strunk abschneiden und den Kohl halbieren. Den halbierten Rosenkohl in ganz feine Streifen schneiden und in eine tiefe Schüssel geben.

Das Dressing über den fein geschnittenen Rosenkohl geben und alles gut vermengen. Den Rosenkohl Caesar Salad mit den Knuspercroutons, Bacon, gerösteten Sonnenblumenkernen, Parmesanspänen und ein wenig kleingeschnittener roter Zwiebel servieren.

## Zutaten Salat

300 g Rosenkohl  
75 g Bacon  
etwas Ahornsirup  
50 g Sonnenblumenkerne, geröstet  
50 g Parmesan, in Späne gehobelt  
1/2 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

trickytine





# Rosenkohlsuppe mit Speck und Croûtons

von Münchner Küche

## Zutaten für 2 Portionen

250 g Rosenkohl  
150 g Kartoffeln  
1 kleine Zwiebel  
500 ml Gemüsebrühe  
150 g Schlagsahne  
30 g Speck  
1 Scheibe Toastbrot  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

## Zubereitung

Den Rosenkohl putzen und ein paar der äußeren Blätter ablösen und beiseitelegen. Am Ende jeden Rosenkohl in Viertel schneiden. Die Kartoffeln und die Zwiebel ebenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf 2 El Olivenöl erhitzen und das klein geschnittene Gemüse darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Gemüsebrühe und Sahne zugießen. Alles zusammen aufkochen und danach abgedeckt 25 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Toastbrot fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett die Speckscheiben knusprig braten. Den Speck aus der Pfanne nehmen und die Croûtons im Bratfett kross anbraten. Den Speck in kleine Stücke schneiden oder brechen.

Die Suppe nun mit einem Stabmixer pürieren und erneut mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe mit dem Speck, den Croûtons und den Rosenkohlblättern servieren.



# Flammkuchen mit Rosenkohl & karamellisiertem Speck

von Lebkuchennest

## Zutaten für ein Blech oder zwei runde Flammkuchen

220 g Mehl  
100 ml warmes Wasser  
1 Ei  
1 Prise Zucker  
1/2 TL Salz  
3 EL Olivenöl  
150 g geräucherter Bauchspeck  
200 g Rosenkohl  
2 EL Ahornsirup  
200 g Sauerrahm  
1/2 Bund Schnittlauch  
1/2 TL Kümmel  
1 Wacholderbeeren  
frisch geriebene Muskatnuss  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung

Für den Teig gebt ihr Mehl, Salz, Zucker in eine Schüssel und mischt es mit dem lauwarmen Wasser – knetet das Ei und Olivenöl unter die Masse. Gebt Kümmel, Wacholder und Salz in den Mörser und zerstoßt alles zu einem feinen Pulver.

Entfernt die äußeren Blätter und den Strunk des Rosenkohls, schneidet ihn in Scheiben und legt diese in Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Kümmel und Wacholder ein.

Schneidet den Speck in dünne Streifen und hackt den Schnittlauch fein, um ihn mit Sauerrahm, Salz und Muskat zu mischen.

Knetet den Flammkuchenteig auf einer bemehlten Fläche durch und ihn anschließend so dünn wie möglich aus.

Verteilt die Sauerrahmmasse auf dem Teig und verstreut Speckstreifen und Rosenkohl gleichmäßig – heizt den Ofen auf 190 °C Umluft vor.

Backt die Flammkuchen für 10 Minuten goldbraun und lasst sie vor dem Servieren leicht abkühlen.

Lebkuchennest



# Wirsingepotopf mit Kartoffeln

von Cuisine Violette

## Zutaten für mindestens 6 Personen

300 g Wirsing  
500 g Kartoffeln  
1 große Möhre  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
Eine Zehe confierter Knoblauch  
1,5 Liter Gemüsebrühe  
optional: Würstchen, Speck- oder Schinkenwürfel  
Salz  
Pfeffer  
1/2 TL Majoran  
1/2 TL Paprika  
Ein Lorbeerblatt

## Zubereitung

Die Zwiebel fein würfeln. Die Kartoffeln und die Möhre ebenfalls würfeln. Den Wirsing in feine mundgerechte Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch im Olivenöl anschwitzen. Wer mag, gibt hier ebenfalls die Speckwürfel hinzu.

Kartoffel und Möhre zugeben und alles kurz mitschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und würzen. Auf mittlerer Flamme köcheln lassen.

Nach ungefähr 7 Minuten den geschnittenen Wirsing mit in die Suppe geben. Köcheln lassen, bis die Kartoffel gar sind und noch einmal abschmecken.

Wer Würstchen in die Suppe gibt, gibt diese am besten nach der Garzeit hinzu und lässt sie einfach in der Suppe warm werden.

# Wintersalat mit gerösteten Rosenkohlblättern und Pulled Lachs

von s-küche

## Zutaten Dip

30 ml Obstessig  
1 TI Dijonsenf  
80 g Olivenöl  
1 TI Honig  
1 El frisch gerösteter Mohn  
Pfeffer  
Salz

## Zutaten Lachs

500 g Lachsfilets (ich hatte irischen Lachs aus Aquakultur)  
2 El Sriracha Chilisauce  
1 El Honig  
1 El helle Sojasauce  
Pfeffer  
Salz

## Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen.

So viele Blätter vom Rosenkohl ablösen, wie die Geduld zulässt. Blätter in eine Auflaufform geben, die maximal die halbe Backblechgröße hat.

Übrig gebliebene Röschen halbieren auf einem Backblech verteilen. Röschen und Blätter mit Öl beträufeln, salzen und, am besten mit den Händen, gut mischen. Anschließend mit Zucker bestreuen.

Orange schälen und in Scheiben schneiden.

Nur die Röschen in den Ofen geben. Sie müssen etwa 25 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Röschen etwas zur Seite schieben und die Auflaufform mit den Blättern mit auf das Blech stellen. Kohl weitere 10 Minuten oder so lange, bis die Blattenden kross sind, im Ofen rösten.

Alle Zutaten für das Dressing mixen, Salatblätter vorbereiten.

Sriracha, Honig und Soja Sauce verrühren.

Lachs salzen und pfeffern, mit der Hautseite nach unten in eine ofenfeste Form geben und dick mit der Glasur bestreichen.

Sobald der Kohl fertig ist, das Blech aus dem Ofen nehmen und bedecken, damit der Kohl warm bleibt. Lachs in den Ofen geben und 15 Minuten auf der 2. Stufe von oben garen. Grill zuschalten und Ofen auf 230 °C hochfahren. Den Lachs ca. 5-10 Minuten garen, bis er an den Ecken gut gebräunt ist. Bitte unbedingt dabei im Auge behalten.

Orangenscheiben in einer Pfanne einige Minuten goldbraun rösten.

Salatblätter und Kohl auf Tellern oder Schüsseln anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Den Lachs von der Haut „pullen“ und mit den Orangen auf den Salat geben.

## Zutaten Salat

1/4 Kopf Frisée, oder anderer Wintersalat  
500 g Rosenkohl  
1 TI Zucker  
4 El Olivenöl  
1 Orange oder Blutorange  
1 El neutrales Öl





# Rosenkohl-Butternut-Salat mit Cranberries

von Zimtkeks und Apfeltarte

## Zutaten für 4 Personen

500 g Rosenkohl  
1 kleiner Butternut-Kürbis (geputzt ca. 350 - 400 g)  
75 g Cranberries  
75 g Pekan-Nüsse (oder andere Nüsse Eurer Wahl)  
4 EL Olivenöl

## Zutaten Vinaigrette

8 EL Olivenöl  
2 EL Kürbiskernöl (oder Walnussöl)  
6 EL Balsamico Bianco  
2 EL Cranberry-Balsam-Essig  
2 TL Dijon-Senf  
Pfeffer  
Salz  
1 Prise geriebene Muskatnuss

## Zubereitung

Backofen auf 200 °C (175 °C Umluft) vorheizen. Rosenkohl putzen und Röschen halbieren. Butternut-Kürbis schälen, halbieren, entkernen und das Fleisch in gleichmäßig große Würfel schneiden. Beides separat in einer Schüssel jeweils mit zwei EL Olivenöl und ein wenig Salz mischen.

Den Rosenkohl auf ein Backblech geben, gleichmäßig verteilen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Nach zehn Minuten Backzeit die Kürbiswürfel dazugeben und mit backen. Alles für ca. 25 - 30 Minuten im Ofen garen, bis die Röschen anfangen zu bräunen und der Kürbis bissfest ist.

Inzwischen die Vinaigrette - am Besten in einem Schüttelbecher - zubereiten. Salz, Pfeffer und Muskat gebe ich erst zum fertigen Salat zum endgültigen abschmecken.

Cranberries in eine passende Salatschüssel geben, Vinaigrette darüber gießen, beiseitestellen. Pekan-Nüsse (Walnüsse oder Pinienkerne funktionieren auch prima) grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten.

Das fertige Gemüse mit der Cranberry-Vinaigrette mischen. Salat 15 Minuten durchziehen lassen, dann Nüsse zufügen, nochmals gut vermischen, endgültig abschmecken und dann den Rosenkohl-Butternut Salat lauwarm servieren.

## Tipp

Einige Scheiben Bacon auf ein Backblech geben und ganz kross rösten, auf einem Küchentuch entfetten. Dann grob zerbröseln über den Salat geben.

**Vielen Dank für den Download dieser PDF-Sammlung**

Diese PDF-Sammlung ist lediglich für den privaten Gebrauch bestimmt.  
Vervielfältigungen sind ohne vorherige Abstimmung mit allen Beteiligten ausgeschlossen.