

**Rosenkohl aus dem Ofen mit
Walnuss und
Cheddar/Ziegengouda**



Rosen
kohl habe ich ewig nicht mehr gegessen. Naschkatzenmama hatte

ihn mir wohl in meiner Jugend etwas zu oft vorgesetzt und großer Fan war ich eigentlich noch nie. Habt ihr auch solche Nahrungsmittel, die ihr (nicht mehr) mögt? Habt ihr ihnen eine zweite Chance gegeben?

Als ich letzte Woche zwei Netze Rosenkohl bei Foodsaving rettete, fand ich die Knöllchen zu runzelig, um sie noch in einen Fairteiler zu legen. Der Moment für eine zweite Chance war also gekommen!

Im Endeffekt war der Rosenkohl noch super. Ich habe einfach 2-3 Blättchen mehr abgeschält, dann war er einwandfrei. Aber immerhin habe ich durch diesen Umstand mal wieder mit Genuss dieses Gemüse gegessen.

Die Idee, Rosenkohl im Ofen zu rösten, hatte ich mal irgendwo gesehen, wusste aber nicht mehr, wo. Also improvisierte ich. Die Marinade passt super gut. Die leichte Süße des Sirups/Honigs und auch die Nüsse passen hervorragend.



Bei den Gewürzen könnt ihr natürlich auch experimentieren und

nehmen, was euch schmeckt. Kümmelsamen gehen sicher auch gut oder mehr Kreuzkümmel, wenn man ihn mag.

Ich hatte mit Cheddar und Ziegenkoude gratiniert, was beides sehr lecker war. Gorgonzola kann ich mir hier aber auch sehr gut vorstellen.

Für 2-4 Personen:

Ca. 1 kg Rosenkohl, geputzt

2 TL Senfkörner, gemörsert

1 Prise Kreuzkümmelsamen, gemörsert

2 Handvoll Walnusskerne, gehackt

2 EL Olivenöl

2 EL Ahornsirup/flüssiger Honig

2 TL Misopaste

2 EL Mandarinen- oder Orangensaft

100-150 g Cheddar/Ziegenkoude (oder Gorgonzola), gewürfelt

Salz, Pfeffer

Ein Blech mit Backpapier belegen und den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rosenkohl halbieren, nur ganz kleine Röschen ganz lassen. Olivenöl, Sirup/Honig, die Gewürze, die Misopaste und den Saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kohl auf das Backblech geben, die Marinade darüber gießen und alles mit den Händen vermengen. Den Rosenkohl ausbreiten und die Walnüsse darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen, dann den Käse darüber verteilen und weitere 5-10 Minuten backen, bis der Rosenkohl gar und der Käse geschmolzen ist.

Je nach Größe der Röschen kann die Backzeit auch etwas kürzer sein, also ruhig zwischendrin mal ein Stückchen naschen!



Der würzige Rosenkohl passt gut als Beilage zu Kartoffel oder

Püree, zu Getreidegerichten wie Hirse oder Quinoa, geht aber auch ganz pur als eigenes Gericht (vielleicht mit einem Scheibchen Brot), wie wir ihn gegessen haben.

Ich hoffe, ihr habt nun Lust bekommen, einem Obst oder Gemüse eine zweite Chance zu geben. Bereitet man es mal ganz anders zu, kann es plötzlich super lecker sein!

Habt einen genussvollen Herbst und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Winter- Gemüse: Pasta mit Rosenkohl, Birne und Gorgonzola



Hallo

ihr Lieben!

Kennt ihr das, wenn ihr von einem Produkt eine zeitlang zu viel gegessen habt und ihr es dann nicht mehr mögt? Mir ging

es lange mit Rosenkohl so. Meine Ma hatte ihn in einer Saison wohl zu oft aufgetischt und ich konnte ihn über Jahre nicht mehr sehen. Vor ein, zwei Jahren dann probierte ich das erste Mal wieder davon und fand ihn zwar nicht überwältigend, aber doch essbar.

Gestern hielt dann mein Naschkater beim Einkauf ein Netz Rosenkohl hoch und sah mich fragend an. Und ich nickte, zögerlich zwar, aber ich dachte mir: Man kann bestimmt was Leckeres draus machen!



Heute gab es dann also Rosenkohl bei uns und da ich finde, dass Kohl immer etwas Frisches, Fruchtiges als Begleiter vertragen kann, nahm ich gestern noch eine große Birne mit und Gorgonzola, denn der passt hervorragend zu Birne und vielem Gemüse, also warum nicht auch hierzu?

Das Ergebnis der Idee gab es heute Mittag und ich dass ich sie euch hier vorstelle, besagt schon: es war lecker!! =)

Hier mein Rezept für 4 Portionen:

1 Netz Rosenkohl {es waren etwa 700 g}

1 große feste Birne

1 große rote Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Schuss Olivenöl zum Dünsten

200 g Gorgonzola oder anderen Blauschimmelkäse

Pfeffer

Spaghetti {pro Person etwa 100-150g, je nach Hunger}

Den Rosenkohl putzen, waschen und in Salzwasser bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausholen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Das Wasser für die Spaghetti warm halten.

Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch ebenfalls oder ihn in Scheibchen schneiden.

Die Birne schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Den Rosenkohl halbieren.

Das Nudelwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti hinein geben.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Birnenwürfel dazu geben, kurz mitdünsten und ein paar Löffel Nudelwasser dazu geben.

Alles kurz garen lassen, dann die Rosenkohlhälften hinein geben und einige Minuten mit erhitzen. Zum Schluss den Käse in groben Würfeln zu dem Gemüse geben und schmelzen lassen. Eventuell noch ein paar Löffel Nudelwasser dazu nehmen.

Die Pasta abgießen, das Gemüse mit Pfeffer abschmecken {Salz sollte durch den Käse und das Nudelwasser nicht nötig sein} und beides servieren.[nurkochen]



Kohl

ist sehr gesund, hat Saison und ist ein regionales Produkt – drei gute Gründe, die für ihn sprechen. Ich hoffe also, ihr habt Lust, das Gericht nachzukochen und mir mitzuteilen, ob mein Rezept der vierte Grund für das Zubereiten von Rosenkohl sein kann. ;)

Habt ein genussreiches Wochenende!

Eure Judith