



hr1-DOLCE VITA

Manuela Rüter

Geröstete Rosenkohlblätter mit Kurkuma und Walnüssen

ZUTATEN

für 4 Personen

800 g Rosenkohl

60 g Walnusskerne

½ TL Koriandersamen

Olivenöl zum Braten

Meersalz, schwarzer Pfeffer

aus der Mühle

1 TL Kurkuma

1-2 TL Honig

2-3 TL frisch gepresster

Zitronensaft

60 g Rosinen

ZUBEREITUNG

Den Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die Rosenkohlblätter mithilfe eines kleinen Messers von unten ablösen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und grob hacken.

Den Koriander ohne Fett rösten, bis er duftet, dann im Mörser zerstoßen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Rosenkohlblätter darin kräftig anbraten, bis sie Farbe bekommen. Die Pfanne dabei regelmäßig schwenken. Mit Meersalz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma würzen und 1 Minute weiterbraten. Die Hitze reduzieren, den Rosenkohl mit Honig beträufeln und unter Rühren kurz karamellisieren. Etwas Zitronensaft und 50 ml Wasser dazugeben und so langeiterrühren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Den Vorgang ein- bis zweimal wiederholen, bis die Rosenkohlblätter bissfest geschmort sind.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer sowie nach Belieben etwas zusätzlichem Honig und Zitronensaft abschmecken, die Rosinen und die gerösteten Nüsse untermischen und sofort servieren.



hr1-DOLCE VITA

Tipps

Reste des Gerichts schmecken auch kalt als Salat. Dann das Gemüse nochmals mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Honig und Olivenöl abschmecken. Mit Couscous, Bulgur oder Hirse vermischt, wird aus dem Gemüse ein gesundes Hauptgericht.

Wenn es schnell gehen muss, kann man auf das Rösten und Mörsern des Korianders verzichten und gemahlenen verwenden.

Bitterfaktor

Der typische Kohlgeschmack und die recht dominante Bitterkeit des Rosenkohls verwandelt sich durch das Rösten in ein süßlich-würziges Aroma. Die Kohl- und Bitternoten werden durch die Süße des Honigs und die Säure der Zitrone harmonisch ausbalanciert. Frisch gerösteter Koriander und Kurkuma sorgen für eine leicht bittere Würze.

Das Rezept stammt aus dem Buch: „Bitter. Der vergessene Geschmack“ von Manuela Rüther, AT-Verlag