

ROKOKO
ROSEN
KOHLEN
KOHLEN



ROSENKOHLSALAT

Rezept für 4 Personen als Beilagensalat

Zutaten

300 g Rosenkohl;
idealerweise aus Kernen
300 g grüne Bohnen
Salz
25 g frischer Ingwer
1 Bio-Zitrone
4 - 5 EL Sojasauce
1 - 2 TL Zucker
4 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl
etwas frische Petersilie



Zubereitung

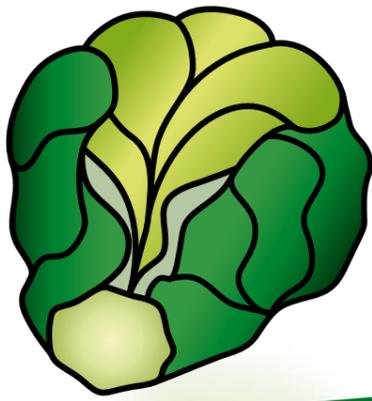
1. Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter zerteilen.
Bohnen putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 4 - 5 Minuten garen.
Rosenkohlblätter zugeben und 1 Minute mitgaren.
Alles abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
Die Hälfte der Zitronenschale sehr dünn abschälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
3. Zitrone auspressen. 2 EL Zitronensaft mit Sojasauce, Zucker, Walnussöl und Olivenöl kräftig verrühren. Nach Belieben etwas Wasser zugeben.
Ingwer und Zitronenschale zugeben, das Gemüse untermischen und ca. 5 Minuten durchziehen lassen.
Zum Schluss die gehackte Petersilie unterheben.

Guten Appetit wünscht
Udo Anton, Koch aus Leidenschaft

Unsere Weinempfehlung: Sauvignon Blanc | www.zimmer-weingut.de

ROKOKO

ROSEN
KOHLEN
KOHLEN



ROSENKOHLSUPPE

Rezept für 4 Personen

Zutaten

500 g Rosenkohl; idealerweise aus Kernen
300 g Kartoffeln
1 Zwiebel
30 g Butter
1 l Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

Rosenkohl-Botschafterin
Ronja Haap



Zubereitung

1. Zwiebel kleinschneiden, Rosenkohl putzen und evtl. einige Blätter zur Deko beiseitelegen.
2. Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln, Rosenkohl und Kartoffeln andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Sahne zugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Danach die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Die Rosenkohlblätter zur Suppe geben und leicht ziehen lassen.

Die Suppe können Sie mit unterschiedlichen Einlagen und Toppings servieren:

-  Croutons / Backerbsen
-  geröstete Walnüsse oder Sonnenblumenkerne
-  Wiener Würstchen
-  Mettenden
-  gebratenen Speck

Guten Appetit wünschen
das Kompetenzzentrum Ernährung, Landwirtschaftsamt Backnang
und die Rosenkohl-Botschafterin Ronja Haap

Unsere Weinempfehlung: BLAU Blauer Zweigelt trocken | www.kern-weine.de