



Rezept für Überbackenen Rosenkohl

Rezept für zwei bis vier Personen

- 750 g Rosenkohl
- Pfeffer, Salz
- Muskat
- 1 EL Butter
- 200 g Creme fraîche
- 4 EL Weißwein
- 1 Ei
- 60 g Emmentaler Käse
- 30 g Paniermehl
- 20 g Mandelblätter
- 20 g Butter-Flöckchen

Zubereitung

Rosenkohl putzen, dabei die 2 bis 3 äußeren Blättchen und den Stengelansatz entfernen. Unten nicht kreuzweise einschneiden (siehe Tipp zur Zubereitung). Rosenkohl ca. 10 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Nach dem Abgießen des Wassers mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Anschließend 10 g Butter hinzufügen und in eine Auflaufform füllen.

Creme fraîche in eine Schüssel geben und mit Weißwein und dem Ei glattrühren. Käse untermischen und die Sauce über dem Rosenkohl verteilen. Paniermehl und Mandelblätter darüber streuen.

Butterflöckchen abschließend darauf verteilen und bei 180 Grad (Umluft) ca. 40 Minuten überbacken. Das Gericht ist fertig, wenn die Kruste eine schöne, goldbraune Farbe angenommen hat.

Tipps für perfekt schmeckenden Rosenkohl:

Wenn durch das kreuzweise Einschneiden die Zellstruktur verletzt wird, entstehen zusammen mit Enzymen, schwefelhaltige Aromaverbindungen. Genau diese sorgen für den bekannten „Rosenkohlduft“. Dieser nicht für jeden angenehme Geruch entwickelt sich stärker, je länger man den Rosenkohl kocht. Die dabei entstehenden Aromaverbindungen sind für den bitteren Geschmack des Rosenkohls verantwortlich. Wenn man dem Kochwasser einen Schluck Milch und 1-2 Teelöffel Zucker hinzugibt, bleibt die Entwicklung der Bitterstoffe aus.

Wenn man die Röschen nach der Garzeit (10 min) mit kaltem Wasser abschreckt, so behalten sie ihre schöne hellgrüne Farbe und sehen nicht „grau-grün zerkocht“ aus.