

Rezeptvorschlag

Gerösteter Rosenkohl

von Ernährungsberaterin Anna Dandekar (Quelle: www.swr.de)

Wintergemüse ist vitaminreich, preiswert, lange haltbar und trotzdem unbeliebt. Das liegt daran, dass es oft falsch zubereitet wird. Mit diesem einfachen Rezept konnte Ernährungsberaterin Anne Dandekar schon viele Kohlhasser bekehren:

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g – 150 g Rosenkohl
- Olivenöl und Kräutersalz
- etwas Pfeffer, Zucker und Muskat
- 100 g griechischer Joghurt

Man halbiert den Kohl, macht eine Marinade aus Öl, Salz, Pfeffer, etwas Zucker & Muskat und pinselt die Knöllchen ein. Dann kommen sie für 20 Min. in den Ofen bei ca. 200 Grad. Mit einem leckeren Dip (wir empfehlen griechischen Joghurt mit Aurelia Kräutersalz) ist das eine schnelle, gesunde Mahlzeit. Und es ist auch als Beilage super. Durch den Zucker und das Öl karamellisieren die Röschen, werden außen schön knusprig und innen zart buttrig. Das Schlimmste, was man mit Kohl machen kann, ist ihn in Wasser totzukochen. Am besten wird Kohl gegrillt, gebacken oder gebraten, dann bleiben die Inhaltsstoffe erhalten (früher wurde der Saft der Blätter sogar zum Desinfizieren von Wunden verwendet!) Wer Angst vor Bauchweh hat, kann Thymian/Kümmel mitbraten und mit kleinen Portionen beginnen, um den Darm umzugewöhnen.