



Rosenkohl mit Frischkäse Senfsauce

Rosenkohl – das verkannte Wintergemüse. Neben seinem leicht nussigen Geschmack und seiner unkomplizierten Zubereitung ist der Rosenkohl ein echter Powerball. Das nährstoff- und vitaminreiche Wintergemüse sollte in der kalten Jahreszeit viel öfter genossen werden.



Zutaten

450 g Rosenkohl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
120 ml Gemüsebrühe
150 g Frischkäse
Öl zum anbraten
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss



Zubereitung

Den Rosenkohl in kaltem Wasser waschen und den Strunk sowie die äußeren Blättchen entfernen. Anschließend den Strunkstiel kreuzweise einschneiden, damit der harte Strunk und die zarten Rosenkohl-Knospen zeitgleich gar werden und das Gemüse nicht verkocht.

Den Rosenkohl in Salzwasser ca. 12 bis 15 min kochen.

Währenddessen die Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und schneiden. Danach das Öl in einer Pfanne erhitzen und beide Zutaten darin knusprig braten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Jetzt den Frischkäse und den Senf untermischen und gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Zum Schluss den Rosenkohl vom Herd nehmen, abgießen und in die Sauce geben.

Guten Appetit!