

Friday, February 1. 2008

Gebratener Rosenkohl mit Waln ss

1 kg Rosenkohl
3 Schalotte(n)
4 EL Butter
50 g halbierte Walnüsse oder Mandelscheiben
250 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
eine Prise Zimt
etwas frisch geriebene Muskatnuss

nach Geschmack:
2 EL weißer Balsamico

Den Rosenkohl putzen, waschen und in 3 Scheiben schneiden, daß bei jeder Scheibe ein wenig Strunk dabei ist. Sonst fallen die Scheiben auseinander. Die Schalotten schälen und fein hacken.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Schalotten dazugeben und glasig anbraten, dabei ab und zu umrühren. Die Walnussh lfen hinzufügen. Rosenkohl dazugeben und mitbraten, bis er ein wenig Farbe nimmt. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10-15 Minuten bei milder Hitze dünsten bis er gar ist, ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt abschmecken. Wenn man möchte, auch mit dem weißen Balsamico.

Den Rosenkohl bei milder Hitze bis zum Servieren warm halten.

~~~

orange: Im Originalrezept waren Zimt und Muskat nicht vorhanden, dafür der Balsamico. Ich habe mit den genannten Gewürzen abgeschmeckt und den Balsamico vergessen. Außerdem hatte ich keine Walnüsse und hab deshalb Mandelscheiben verwendet. War wirklich seeeehr lecker (wenn man Rosenkohl mag natürlich). Das besondere ist, daß man durch das Anbraten noch dezente R stparomen mit rein bringt, die man sonst bei Rosenkohl ja nicht hat, wenn man ihn nur kocht. Mit Walnüssen stelle ich es mir noch besser vor.

Gab es bei mir zum Kokosdal.

~~~

Posted by orange in vegetarisch at 20:45