

Rosenkohl (Info)

Kategorien: Information, Gemüse

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

In diesem Jahr wollen wir in jeder Sendung ein Gemüse aufs Korn nehmen, das gerade Saison hat. Wir wollen schauen, wo es her kommt, wie man damit umgeht und was man alles daraus machen kann. Das bedeutet aber nicht, dass wir auf Fisch und Fleisch oder ab und zu einem Speckwuerfelchen voellig verzichten, wir wollen die Sache ja schliesslich nicht sektiererisch sehen, sondern von der Genussseite angehen. Es soll das Gemüse im Mittelpunkt stehen, eben die Hauptrolle spielen, waehrend Fisch und Fleisch sich absolut unterordnen muessen. Wir drehen also einfach die Sache um: Beilage ist diesmal nicht das Gemüse, sondern Fisch oder Fleisch!

Woher Rosenkohl kommt Es gibt ja nicht viele Gemuesesorten, die wirklich nur zu einer ganz bestimmten Jahreszeit auf den Markt gelangen (Ausnahmen bestaetigen immer die Regel). Laengst haben wir uns daran gewoehnt, alles rund ums Jahr zur Verfuegung zu haben. Aber gottlob gibt es noch den Spargel, der ins Fruehjahr gehoert, und eben den Rosenkohl, der nur im Winter zu haben ist. Rosenkohl soll erst nach dem ersten Frost geerntet werden, der seine feste Blattstruktur knackt und das Aroma freisetzt. Eine Rosenkohl-Pflanze sieht sehr witzig aus: Die hohe Staude traegt die kleinen Roeschen direkt am Stamm, aus dem sie herausspriessen - uebrigens soll diese Kohlsorte Ende des 18. Jahrhunderts bei Brabant entwickelt worden sein, deshalb nannte man sie auch Belgischen oder Bruesseler Kohl beziehungsweise Sprossen.

Die Roeschen sollen fest sein, dicht geschlossen, etwa die Groesse von Walnuessen haben und appetitlich gruen aussehen. Gelbliche Blaetter aussen beweisen, dass es schon ziemlich lange her ist, dass man die Roeschen geerntet hat. Gelbe Blaetter innen zeigen jedoch, dass die Roeschen zart und jung sind!

Was in Rosenkohl steckt Rosenkohl enthaelt besonders viel Vitamin C, was man ja im Winter im Allgemeinen nicht in so grossem Masse zur Verfuegung hat. Ausserdem bringt er jede Menge Mineralien, und zwar reichlich Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Rosenkohl liefert viel Ballaststoffe, sie tun der Verdauung und der Darmflora gut. Fett enthaelt Rosenkohl nahezu keins, Angst vor zu viel Kalorien muss also niemand haben, wenn er es nicht im Kochtopf in allzu grossen Mengen zufuegt. Insgesamt Gruende genug also, ihn oefter mal auf den Tisch zu bringen.

Wie man mit Rosenkohl umgeht: Grundrezept Grundsaeztlich werden die Rosenkohl-Roeschen sorgfaeltig geputzt. Das macht leider ein bisschen Arbeit: Denn man muss Roeschen fuer Roeschen in die Hand nehmen, den Stiel etwas kappen, lose, auch beschaedigte Blaetter entfernen. Die Struenke ritzt man mit einem spitzen Messer kreuzweise ein, das hilft ihnen, in derselben relativ kurzen Zeit gar zu werden, wie das zartere Herz der Roeschen selbst.

Ein voellig anderes, ganz neues Gemüse wird aus Rosenkohl, wenn man die Koepfchen in einzelne Blaetter zerlegt. Das ist eine Heidenarbeit, aber fuer ein Ausnahmeessen kann man sich diese Muehe ja mal auferlegen. Denn es sieht verblueffend aus, und der Rosenkohl

Rosenkohl (Info)

(Fortsetzung)

bekommt so einen ganz anderen Geschmack.

In beiden Faellen wird das Gemuese jetzt blanchiert: In reichlich Salzwasser werden die ganzen Roeschen etwa fuef Minuten lang gekocht, dann eiskalt abgeschreckt. Das stabilisiert Farbe und Vitamine. Sie sind jetzt natuerlich noch nicht gar, haben noch allzu viel Biss. Deshalb laesst man sie dann noch weitere fuef Minuten in etwas Butter endgueltig weich duensten, dabei kann man das Gemuese mit etwas Zucker karamellisieren lassen, zusaetzlich mit Cayenne schaerfen oder mit reichlich Muskat wuerzen.

Die zarten Blaetter duerfen natuerlich nur eine bis zwei Minuten sprudelnd kochen und koennen dann als Salat oder zu Gemuese zubereitet werden.

Rezepte: Rosenkohl-Blattgemuese Rosenkohl-Salat; Gebackener Rosenkohl; Rosenkohl-Kartoffelpueree mit Champignons; Rosenkohl-Tarte.