

## Kluge Köpfchen! Das köstliche Comeback des Rosenkohls

**Klein, grün, rund und gesund: Im Winter hat Rosenkohl Saison und ist – geröstet mit Granatapfel und Pekannüssen – ein raffinierter Gaumenschmeichler!**

**Berlin, 06. November 2017.** Ob deftig oder delikates: Mit seinem würzigen Aroma gehört Rosenkohl zu den beliebtesten heimischen Wintergemüsearten. Er ist unendlich vielseitig und harmoniert nicht nur hervorragend zu Fisch- und Fleischgerichten mit Kartoffeln. Aus Rosenkohl kann man Salate zaubern, man kann ihn backen oder braten – [lecker zum Beispiel mit Bratkartoffeln und Spiegelei](#) – oder zusammen mit Kürbispüree in ein leckeres [Rosenkohl-Maronen-Apfelgemüse](#) verwandeln. Richtig in Szene gesetzt, zeigt Rosenkohl nämlich eine auffallend sanfte Seite und wird karamellisiert zu einem echten Verführer der Geschmackssinne.

### Von den einen gehasst, von den anderen geliebt!

Das überaus gesunde und erst seit dem 19. Jahrhundert kultivierte Wintergemüse – zunächst in der Gegend von Brüssel, weshalb es auch als „Brüsseler Kohl“ oder „Brüsseler Sprossen“ bekannt ist – spaltet die Menschheit! Meist sind es Kinder, die wenig Begeisterung für die kleinen nährstoff- und vitaminreichen Knollen aufbringen. Was sicher auch daran liegt, dass Rosenkohl, genau wie Brokkoli oder Spinat, Bitterstoffe enthält. Den einen fallen die kaum bis gar nicht auf, während die anderen sie schlicht nicht mögen. Studien führen das auf die Evolutionsgeschichte des Menschen zurück. Denn die Abneigung gegen Bitterstoffe hat den Menschen seit Urzeiten vor dem Verzehr giftiger Pflanzen geschützt. Nur gehört der Rosenkohl nachweislich nicht dazu – im Gegenteil: Er ist äußerst gesund. Die kleinen Röschen stecken voller Vitamin A, B1 und B2. Sie sind ein guter pflanzlicher Eiweiß-Lieferant. Sie enthalten mehr Kalium und Eisen als Weißkohl. Und selbst gegart ist ihr Vitamin-C-Gehalt noch immer so hoch wie der von Orangen.

(Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel/BMEL)

### Wissenswert statt verkohlt

Botanisch gesehen sind die Röschen des Rosenkohls gar keine Mini-Kohlköpfe, sondern sogenannte Triebknospen der Kohlpflanze. Weshalb sie auch als Sprosskohl oder Knospen bezeichnet werden. Sie sind walnussgroß, variieren von hell- bis dunkelgrün und wachsen traubenähnlich an dicken Pflanzenstielen – die auch mal bis zu 90 cm hoch sein können. Geerntet wird Rosenkohl von Oktober bis März und das sogar mehrmals. Als typisches Wintergemüse schmeckt Rosenkohl am besten, wenn er bereits Frost bekommen hat.

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

**Das ganze Fotomaterial zum downloaden:**  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)

**Alle Rezepte zum downloaden:**  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte)



© BVE0/Gerösteter Rosenkohl mit Granatapfel und Pekannüssen

### Grün, klein und voller Geschmack!

Spitzenköche in aller Welt haben Rosenkohl längst wieder schätzen gelernt und setzen bei der Zubereitung verstärkt auf aromatisch-süße Zutaten, um einen Kontrapunkt zur leichten Bitternote der gesunden Kohlköpfchen zu setzen! Manche zerlegen die Knöllchen komplett und braten die Blätter einzeln in Butter oder auch mit Speck und Zwiebeln, welche dann mit Balsamico abgelöscht werden. Andere rösten ihn im Ofen und übergießen ihn mit einem Sirup aus Zimt und Zucker. Überhaupt eilt den blassgrünen Röschen in puncto Bitterstoffe ein Ruf voraus, dem gerade neuere Züchtungen mit einem beinahe milden, leicht nussigen Aroma gar nicht mehr gerecht werden.

### Rosenkohl hat mehr verdient!

Röschen „al dente“ ist der Zubereitungs-Tipp von Kennern. Laut Matthew Rawson von der Brassica Growers Association liegt es einzig an der traditionell falschen Zubereitung, wenn Rosenkohl streng schmeckt. Er empfiehlt beim Rosenkohl niemals ein Kreuz in den Strunk zu schneiden weil das Gemüse dadurch an Aroma verliert und Bitterstoffe freisetzt. Andere schwören genau darauf! So oder so, die wichtigste Grundregel – und da sind sich alle einig – lautet: Nicht so lange kochen bis die Kohlköpfchen zusammenfallen.



© BVE0/Rosenkohl

### Vor- und Zubereitung

Die äußeren Blätter entfernen und die Strünke zurückschneiden oder ganz entfernen. Den Rosenkohl waschen. Kreuzweises Einschneiden des Strunks beschleunigt den Garungsprozess.

**Rohkost:** Die Röschen in feine Scheiben schneiden oder raspeln und mit einem Dressing anrichten.

**Blanchieren:** Am besten nur drei bis fünf Minuten in viel kochendem Salzwasser blanchieren. Danach sofort für die gleiche Zeit in Eiswasser abkühlen.

**Kochen:** Den Rosenkohl je nach Größe etwa sieben bis acht Minuten garen, so dass er schön bissfest bleibt und weder an Farbe noch Vitalstoffen verliert.

**Braten:** Rosenkohlhälften oder -viertel etwa sieben bis zehn Minuten bei geschlossenem Deckel braten.

**Backen:** Rosenkohlhälften bei 190°C etwa 20 Minuten im Backofen rösten.

**Tipp:** Etwas Zucker oder Brühe im Kochwasser mildert die Strenge. Pfeffer, Kümmel, Anis oder Fenchelsamen machen den Rosenkohl bekömmlicher.



© BVE0/Rosenkohl Zubereitung

### Einkauf

Bei Rosenkohl unbedingt auf die hell- bis dunkelgrüne Farbe achten. Frischer Sprosskohl zeichnet sich dadurch aus, dass die Blätter dicht geschlossen und die Röschen fest und kompakt sind. Helle, glatte Schnittflächen, dort wo die Röschen vom Stengel geschnitten wurden, sind ebenfalls ein gutes Zeichen für Frische.

### Lagerung

Rosenkohl hält sich nicht so lange wie andere Kohllarten. Im Kühlschrank ist er etwa vier Tage haltbar. Frischer Rosenkohl lässt sich aber auch sehr gut einfrieren. Dazu die Röschen ca. 2-4 Minuten in Salzwasser blanchieren, mit Eiswasser abschrecken und trockentupfen.

### Ein glamouröses Fest für den Rosenkohl: Gerösteter Rosenkohl mit Granatapfel und Pekannüssen

Schwierigkeit: Einfach / Dauer: 40 Minuten

#### Zutaten für 4 Personen

- 600 g Rosenkohl
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Ahornsirup
- 4 EL Granatapfel-Melasse (oder Sirup)
- 100 g Pekannüsse
- 1 Granatapfel
- ¼ Bund Minze
- 5 frische Thymianzweige
- 1 Packung Feta
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Backofen auf 190° C vorheizen. Die Rosenkohl-Röschen waschen, den Strunk und die äußeren Blätter wegschneiden. Röschen halbieren und auf einem Küchentuch abtrocknen. Die Hälften in eine Ofenform legen. Olivenöl, Granatapfel-Melasse, Ahornsirup, Thymian, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Ofenform schütteln, damit sich die Zutaten vermischen. 20 Minuten im Ofen rösten, den Rosenkohl regelmäßig wenden, damit er von allen Seiten schön braun wird.

Wenn der Rosenkohl fast fertig ist, die Pekannüsse dazugeben und weitere 5 Minuten backen bis auch die Pekannüsse angeröstet sind. Dabei die Nüsse im Auge behalten, damit sie nicht zu dunkel werden! Den Granatapfel entkernen, Feta zerbröseln und die Minze kleinhacken. Den Rosenkohl damit bestreuen und warm servieren!



© BVE0/Rosenkohl



© BVE0/Petersilienwurzel



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

### Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-28



© BVEO/Rosenkohl

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)