

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Rosenkohl



Vitamingehalt:

Hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt
V B1, B2, C, Eisen, Calcium, Magnesium

Aufbewahrung:

Höchstens 1 Woche im Kühlschrank

Verwendungsmöglichkeiten:

- Gekocht mit heller Soße als Gemüsebeilage
- Auflauf



Rezept

00/00

Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf (4 Pers.)

700 g Rosenkohl
2 rote Zwiebeln
1 Bd. Petersilie
600 g mehliges
Kartoffeln

Rosenkohl putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel hacken. Petersilie fein hacken. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Rosenkohl, Kartoffeln und Zwiebeln gut vermischen.

3 Eier
100 g Emmentaler
200 g Sahne
Salz, Pfeffer.
Muskatnuß

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Käse und der Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eigelbsahne unter die Rosenkohlmasse mischen.

1 Bd. Schnittlauch
1 Eiß Meerrettich

Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig untermischen. Die Masse in eine große, flache und feuerfeste Form füllen. Bei 200 ° etwa 50 Min. garen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Meerrettich mischen. Den Auflauf damit bestreuen.