

Rosenkohl-Kartoffel-Stampf, Ofenrosenkohl, Zander, Speckchip

Für zwei Personen

Für Kartoffel-Stampf:

250 g Rosenkohl	200 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch
20 g Butter	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für den Ofenrosenkohl:

100 g Rosenkohl	2 EL Agavendicksaft	2 EL Olivenöl
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	1 TL gemahl. Koriander	Salz

Für Rosenkohlblätter:

4 Rosenkohlröschen	Butter	Salz
--------------------	--------	------

Für den Zander:

2 Zanderfilets, à 160 g	1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für Weißwein-Schaum:

1 Schalotte	1 Zitrone, Abrieb	50 ml Sahne
15 g kalte Butter	50 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl		

Für den Speckchip:

2 Sch. Prosciutto Crudo

Für die Haselnüsse:

2-3 EL Haselnusskerne

Für Kartoffel-Stampf:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Rosenkohl putzen und halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl in Salzwasser 10-15 Minuten weichkochen, abgießen.

Mit Milch und Butter cremig stampfen und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Für den Ofenrosenkohl:

Rosenkohl putzen, vierteln und mit Olivenöl und allen Gewürzen, außer Salz, mischen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 20- 25 Minuten rösten. Ab und an wenden. Der Rosenkohl ist fertig, wenn er goldbraun geröstet ist. Erst kurz vorm Servieren salzen.

Für Rosenkohlblätter:

Von den Rosenkohlröschen die äußeren Blätter ablösen. Kurz in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Kurz vor dem Servieren in Butter schwenken und salzen.

Für den Zander:

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite 45 Minuten knusprig braten. Pfanne vom Herd nehmen Filets wenden und kurz fertig garen. Mit Salz, etwas Zitronensaft und ein wenig Zitronenabrieb würzen.

Für Weißwein-Schaum:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und

einkochen lassen. Fond zugeben und leicht reduzieren. Sahne angießen und kurz erwärmen. Nicht mehr aufkochen.

Mit Pürierstab fein pürieren. Abrieb der Zitronenschale hinzufügen. Kalte Butter hinzufügen und mit Pürierstab schaumig rühren.

Für den Speckchip:

Prosciutto Crudo in heißer Pfanne von beiden Seiten anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist.

Für die Haselnüsse:

Haselnusskerne grob hacken und in Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

Melanie Seeber am 28. Oktober 2025