

# Rosenkohl-Variationen

**Für jeweils 4 Portionen:**

**Variante 1:**

750 g Rosenkohl	2 El Rapsöl	1 Tl Curry
2 Esslöffel Honig	Chili	1/8 Liter Salzwasser

**Variante 2:**

750 g Rosenkohl	20 g Butter	50 g Pinienkerne
1/4 Liter Salzwasser		

**Variante 3:**

750 g Rosenkohl	1 Zwiebel	2 El Olivenöl
1 große Dose Parmatomen	1 Tl Rosmarin	1 Tl Honig
1/4 L Salzwasser		

**Variante 1:**

Curry kurz in Öl andünsten, Honig im Fett verrühren. Den geputzten Rosenkohl dazugeben und andünsten. Mit einem achteil Liter gesalzenem Wasser ablöschen, Chili dazugeben und etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Die Rosenkohlröschen sollten mit der Curry-Honig-Glasur überzogen sein.

**Variante 2:**

Ein viertel Liter Wasser mit Salz aufkochen, den geputzten Rosenkohl dazugeben und in etwa 15 Minuten bissfest garen. Butter schmelzen, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, Butter dazugeben und den Rosenkohl darin gut schwenken. Anstelle von Pinienkernen kann man auch gehackte Hasel- oder Walnüsse verwenden.

**Variante 3:**

Rosenkohl putzen, in Salzwasser 10 Minuten garen. Die Zwiebel schälen, fein hacken, in einer Deckelpfanne im Öl andünsten. Tomaten halbieren, entkernen, mit den Zwiebeln, Rosmarin und Honig bei wenig Hitze 5 Minuten garen. Rosenkohl abgießen, zu den Tomaten geben und alles noch etwa 5 Minuten köcheln lassen.

**Tipps:**

Rosenkohl wird erst unmittelbar vor dem Garen geputzt. Dabei werden die äußeren Blätter und der Strunk entfernt. Die Garzeit für bissfesten Rosenkohl beträgt etwa 15 Minuten. Probieren geht über Studieren.

Rosenkohl verträgt sich auch mit anderen Zutaten. Hier eine Kombination: Zwiebelringe in Fett andünsten, eine Handvoll Rosinen hinzugeben und zusammen mit dem Rosenkohl einige Minuten dünsten.

test Januar 2005