



LACOCINA  
DIE KOCHSCHULEN

# ROSEN KOHL

## ZUTATEN

*Für 2 Personen*

- *400 g Rosenkohl*
- *1 Zwiebel, gewürfelt*
- *ggf. 50 g Speck o*
- *Salz, Pfeffer*
- *Zucker*
- *Muskatnuss*

## ZUBEREITUNG

*Die äußeren Blätter des Rosenkohls abnehmen, sollten sie leicht gelb sein. Den Strunk soweit abschneiden, dass die Blätter nicht abfallen. Den Strunk kreuzweise einschneiden, damit der Rosenkohl gleichmäßig gart.*

*In kochendes Wasser Salz und etwas Zucker hinzugeben, so dass das Wasser kräftig nach Salz und Zucker schmeckt.*

*Rosenkohl hinzugeben und blanchieren. In einer Pfanne den Speck geben und diesen mit etwas Wasser erhitzen lassen. Ist das Wasser verkocht, können die Zwiebeln hinzugegeben werden. (Tipp: Als vegetarische Variante, den Speck weglassen und die Zwiebeln in etwas Pflanzenöl anschwitzen.)*

*Den Rosenkohl je nach gewünschten Bissfestigkeit garen lassen und nach dem Blanchieren in Eiswasser abschrecken. Sobald er abgeschreckt ist in die Pfanne mit den Zwiebeln geben.*

*Mit Pfeffer würzen. Der Speck ist bereits sehr salzig, daher, wenn gewollt, vorsichtig salzen.*

*Etwas frisch gemahlene Muskatnuss hinzu. Guten Appetit.*