

Zutaten:

Für 4–6 Portionen

1 kg	Rosenkohl von guter Qualität ¹⁾	] Gewürze
—	Wasser (etwa 1/3 l)	
1 TL	Meersalz	
2 TL	Zucker	
2 ml	Weißer Pfeffer, gem.	
60 g	Butter	

Für 2–3 Portionen

500 g	
—	
1/2 TL	
1 TL	
1 ml	
30 g	



Zubereitung:

1. Den Rosenkohl waschen und putzen. Meistens muß das Außenblatt entfernt werden. Jedes Köpfchen unten ein wenig kreuzweise einschneiden. Den Rosenkohl waschen.
2. Den Rosenkohl in einem hohen Topf mit etwas Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Würzen mit der Hälfte der angegebenen Gewürze. Etwa 5 g Butter zugeben und Topf zudecken.
3. Sobald das Wasser kocht, auf Stufe 1 1/2 runterschalten. Kochzeit: 15–20 Minuten. Garprobe mit einem spitzen Messer. Der Rosenkohl darf nicht zu weich werden!
4. Topf vom Herd nehmen und das Wasser abgießen. Den Rosenkohl auf dem Herd abdämpfen, so daß das Restwasser aus dem Topf praktisch verschwindet.
5. Nun die restliche Butter zufügen und den Topf wieder auf den Herd stellen (Stufe 1 von 3). Würzen mit der 2. Hälfte der Gewürze (Salz, Zucker, Pfeffer). ²⁾

6. Deckel auflegen und dann den Topf schütteln, so daß sich alles vermischt. In einer Schüssel heiß servieren.

Rosenkohl, den Kinder auch „Zwergenkohl“ nennen, paßt gut zu Schweinebraten, Wildbraten und Kasseler.

Wissenswertes vom Rosenkohl

Der Rosenkohl, auch Brabanter, Brüsseler oder Sprossenkohl genannt, ist eine Triebknospe, die vor etwas mehr als hundert Jahren in der Gegend von Brüssel erstmals gezüchtet wurde. Hierzulande geht die Haupterntezeit von Ende August bis in den Dezember.

Rosenkohl enthält viel Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe und wichtige Mineralstoffe, vor allem Phosphor, Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen.

Anmerkungen:

- 1) Die Rosenkohlköpfchen müssen noch ganz fest sein, auch sollten sie etwa gleich groß sein.
- 2) Erwähnt werden soll: Man kann auch noch eine Prise Muskatnuß an den fertigen Rosenkohl reiben. Wir haben das nicht immer gemacht.

Quelle: Selbst erprobt.

Notiert: 26.1.1972 + 21.6.2000 + 24.1.2006