

PORTIONEN

2-4

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

## GROSENKOHL – GRÜNKOHL MEETS ROSENKOHL

Was für ein tolles Gemüse ist da bei der Kreuzung von Grünkohl und Rosenkohl entstanden!

Auch wenn England kulinarisch ja eher auf Fish & Cips reduziert wird, so ist den Züchtern mit dem Grosenkohl (heißt dort Flower Sprouts) ein richtig gesundes und leckeres neues (seit 2016) Gemüse gelungen.

Ich habe es in der Tat das erste Mal auf dem Markt gesehen und natürlich neugierig mitgenommen.

Man kann den Grosenkohl z.B. im Ofen oder auch in der Pfanne machen, natürlich kann man ihn auch in Wasser garen.

Ich kann ihn mir auch als herzhaften crunchy Snack für den TV-Abend gut vorstellen und ich freu' mich schon auf weitere Gerichte, in denen ich den Grosenkohl verwenden werde. So eine leckere Sauce Hollandaise passt sicher perfekt dazu....

Probiert es einfach aus und habt Spass damit!



## ZUTATEN

- ca. 300 g Grosenkohl
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Sesam

*Der neue Kohl-Favorit!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Die Grosenkohlröschen waschen und gut abtropfen lassen.

### SCHRITT 2

Auf einem mit Backpapier belegten Ofenblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack würzen.

### SCHRITT 3

Mit Sesam (Parmesan wäre auch eine Option) bestreuen und bei ca. 190 Grad Umluft für ca. 20 min im Ofen garen.

### SCHRITT 4

Jetzt kannst Du die Grosenkohlröschen z.B. mit gebratenem Halloumi, Wurst oder einfach nur so auf dem Teller anrichten.