



Rezeptidee der Woche

Winter

Woche 06/ 2021

Rosenkohl mit Kräuterseitlingen

500g	Rosenkohl	
150g	Kräuterseitlinge	
½ Bund	Petersilie	
1 EL	Kokosöl oder Butterschmalz	
	Kräutersalz & Pfeffer	
	Frisch geriebene Muskatnuss	

Zubereitung für 2 bis 3 Portionen:

Den Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien und kurz waschen.

Rosenkohl in einem Dampfgarsieb bissfest garen. Dampfgarsieb deshalb, da der Wasserdampf die Aromastoffe und Nährstoffe nicht ausschwemmt, der Rosenkohl dabei seine Form bestens beibehält.

Die Kräuterseitlinge in hauchdünne Scheiben schneiden. Diese Pilze behalten beim braten ihren festen Biss und haben dabei einen dezenten Pilzgeschmack.

Die Kräuterseitlinge in einer Pfanne mit dem Fett kurz und heiß anbraten. Dann das Rosenkohlgemüse zugeben und alles kräftig abschmecken.

Eine prima Gemüsebeilage für den Winter.

