

Hier und heute

Rezepte mit Rosenkohl und Endiviensalat

Die in vielen Nahrungsmitteln enthaltenen Bitterstoffe sind vor allem für die Verdauung und den Fettstoffwechsel Gold wert. Köchin Julia Floß stellt zwei Gerichte vor.

Rezept

Gerösteter Rosenkohl mit Pomelo, Walnüssen, Zimt und Sternanis

von Julia Floß, für 4 Personen

Zutaten

- 100 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Pomelo
- 700 g Rosenkohl
- 2 Schalotten
- 75 ml Olivenöl
- ¼ Bund Koriander
- ¼ Bund Petersilie
- 100 g Walnüsse

Zubereitung

In einem kleinen Topf den Zucker mit 100 ml Wasser mischen. Die Zimtstange und die zwei Sternanis dazugeben. Alles zusammen aufkochen. Den Sirup eine Minute köcheln lassen, vom Herd nehmen und einen Esslöffel Zitronensaft hinzufügen. Die Pomelo schälen und die Frucht-Segmente in mundgerechte Stücke brechen oder zupfen. Diese in eine flache Schale legen und mit dem abgekühlten Sirup übergießen. Das ganze 30 bis 60 Minuten ziehen lassen.

Den Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Rosenkohl halbieren. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Beides in eine ofenfeste Form geben und mit drei Esslöffeln Olivenöl, ½ Teelöffel Salz und einer Prise Pfeffer mischen und circa 20 Minuten goldbraun rösten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Walnüsse rösten und grob hacken. Rosenkohl mit Pomelo-Stücken, etwas Pomelo-Sud, Kräutern und Walnüssen mischen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Rezept

Endivie untereinander

von Julia Floß, für 4 Personen

- **Zutaten**
- 1 Kopf Endiviensalat
- 1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 Zwiebel
- 100 g Speck

Hier und heute



- 1 TL Sonnenblumenöl
- 250 ml Milch
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- optional: 4 Eier

Zubereitung

Den Endiviensalat gut waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Währenddessen Speck und Zwiebeln fein würfeln und anschließend in wenig Öl anbraten. Die Kartoffeln mit der Butter zusammen stampfen. Die Milch hinzufügen, so dass ein geschmeidiges Kartoffelpüree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den ausgelassenen Speck, die Zwiebelchen und den Endiviensalat unterheben. Erneut abschmecken und servieren. Wer möchte, brät sich noch ein Spiegelei dazu.