



Geröstete Rosenkohlblätter mit Kurkuma und Walnüssen

(Für 4 Personen)

800 g Rosenkohl

60 g Walnusskerne

½ TL Koriandersamen

Olivenöl zum Braten (20 g)

Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL Kurkuma

1 – 2 TL Honig

2 – 3 TL frisch gepresster Zitronensaft

60 g Rosinen

Den Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die Rosenkohlblätter mithilfe eines kleinen Messers von unten ablösen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und grob hacken. Den Koriander ohne Fett rösten, bis er duftet, dann im Mörser zerstoßen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Rosenkohlblätter darin kräftig anbraten, bis sie Farbe bekommen. Die Pfanne dabei regelmässig schwenken. Mit Meersalz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma würzen und 1 Minute weiterbraten. Die Hitze reduzieren, den Rosenkohl mit Honig beträufeln und unter Rührer kurz karamellisieren. Etwas Zitronensaft und 50 ml Wasser dazugeben und so lange weiterrühren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Den Vorgang ein- bis zweimal wiederholen, bis die Rosenkohlblätter bissfest geschmort sind.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer sowie nach Belieben etwas zusätzlichem Honig und Zitronensaft abschmecken, die Rosinen und die gerösteten Nüsse untermischen und sofort servieren.

1 Portion enthält ca.: 282 kcal / 1172 kJ, 17 g Fett, 9 g Eiweiss, 20 g Kohlenhydrate (davon 15 g anrechenbar).

*Rezept aus dem Buch
«Bitter – Der vergessene Geschmack»*