

Steckbrief Rosenkohl



Saison

- Wie die meisten Kohlsorten fühlt sich der Rosenkohl im Winter besonders wohl
- Rosenkohl hat hierzulande recht lange, von **September bis März**, Saison

Inhaltsstoffe

- Der Rosenkohl liefert auf 100 Gramm etwa **4 Gramm Ballaststoffe**, womit er zum Beispiel den Blumenkohl und Brokkoli überholt
- Er enthält viel **Vitamin A und C**
- Zudem ist er reich an Mineralstoffen wie **Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium**

Empfehlung

Rosenkohl ist als Vitaminbombe bekannt. Der Vitamin C Gehalt dieses kleinen Gemüses ist etwa doppelt so hoch wie der von Orangen. Allerdings nur, wenn man ihn nicht zu lange kocht, sondern nur kurz andünstet.

Schon gewusst?

Der englische Begriff für Rosenkohl ist „brussel sprouts“. Damit ist er nach der belgischen Hauptstadt Brüssel benannt, wo er ab dem 16. Jahrhundert angebaut wurde. In Deutschland wird er erst seit Mitte des 19. Jahrhunderts angebaut.



In der Küche: Rosenkohl



Lagerung

- Ungewaschener Rosenkohl hält sich im **Kühlschrank** etwa **fünf Tage**
- Eingepackt in eine Tüte hält er sich dort auch bis zu zehn Tage
- In einem **feuchten Geschirrtuch** eingewickelt **verwelken** die Blätter zudem **nicht so schnell**

Vorschläge zur Verwertung

- Rosenkohl kann man sowohl roh als auch gekocht verzehren. Wenn man ihn kocht ist er zwar bekömmlicher, allerdings gehen bei zu langer Kochzeit auch Nährstoffe verloren
- Ob aus dem Ofen, in Suppen, Salaten, mit Nudeln in Aufläufen oder aus der Pfanne: Rosenkohl kann überall mitspielen!

Empfehlung

- Wie der Grünkohl auch, schmeckt der Rosenkohl umso süßer, je länger der Frost auf ihn eingewirkt hat
- Vor der Zubereitung sollte der Rosenkohl gewaschen und die äußeren Blätter entfernt werden, bis zu den etwas glatteren Blättern

Schon gewusst?

- Wenn man vor dem Garen ein Kreuz in den Strunk ritzt, können die Bitterstoffe leichter entweichen und der Rosenkohl wird zudem gleichmäßiger weich

