

Rezept



Matener Rosenkohl mit Süsskartoffel-Stampf

Rosenkohl mit Süsskartoffeln, das perfekte Herbstduo mit Zimt.

35 Min

Aktive Zeit



35 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

ROSENKOHL

500 g Rosenkohl

1/2 Zimtstange

Eiswasser

STAMPF

400 g mehligkochende Kartoffeln, geschält, in Würfeln Saison

400 g Süsskartoffeln, geschält, in Würfeln

2 L Wasser

1.2 dl Vollmilch

30 g Butter

1 TL Salz

2 EL HOLL-Rapsöl

Salz

1 Prise Zimt

GARNITUR

2 EL Kürbiskerne, geröstet

100 g Feta, zerbröselt

2 Zweige Zweige glattblättrige Petersilie, grob gehackt Saison

Und so wird's gemacht

1 von 4

ROSENKOHL

in siedendem Salzwasser mit Zimt ca. 4 Min. blanchieren. Kochwasser abgiessen, Zimt entfernen, Rosenkohl sofort im Eiswasser abschrecken, Wasser abgiessen, Rosenkohl beiseitestellen.

2 von 4

STAMPF

Beide Kartoffelsorten in siedendem Salzwasser ca. 10 Min. weichkochen. Wasser abgiessen, gut abtropfen und ausdampfen lassen. Milch und Butter in derselben Pfanne erwärmen, Kartoffeln beifügen, mit dem Kartoffelstampfer grob stampfen, salzen, warm stellen.

3 von 4

FERTIGSTELLEN

Rosenkohl evtl. halbieren. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Rosenkohl rundum ca. 8 Min. goldbraun braten, salzen, Zimt darüberstreuen. Stampf anrichten, Rosenkohl darauf verteilen.

4 von 4

GARNITUR

Kürbiskerne, Feta und Petersilie darüberstreuen.