

Rezept

Rosenkohl-Püree

Ein Rezept von Rosenkohl-Püree, am 21.06.2026

Zutaten

800 g Rosenkohl (ersatzweise TK-Rosenkohl)	Salz
3 Schalotten	1 EL Olivenöl
150 g Sahne	2 EL Butter
Pfeffer	1 frisch geriebene Muskatnuss
30 g Walnusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 325 kcal, 26 g F, 11 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen, den Strunk über Kreuz einschneiden, äußere Blätter ablösen. TK-Rosenkohl auftauen lassen. Die Kohlröschen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen, herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Das Kochwasser erneut aufkochen, Rosenkohlblätter darin ca. 30 Sek. blanchieren, dann abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Schalotten schälen, fein würfeln.
2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Kohlröschen und Sahne dazugeben. Kohl zugedeckt bei niedriger Hitze in etwa 5 Min. weich garen. Anschließend 1 ½ EL Butter zufügen und alles fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, Kohlblätter kurz darin schwenken, salzen. Nüsse hacken. Püree mit Rosenkohlblättern und Nüssen anrichten. Dazu passen Frikadellen oder gebratenes Wild.