

Rezept

Rosenkohlaufkraut

Ein Rezept von Rosenkohlaufkraut, am 05.12.2025

Zutaten

1 kg	Rosenkohl	Salz
2	altbackene Brötchen	2 Zwiebeln
500 g	gemischtes Hackfleisch	2 Eier
1 TL	Senf	je 1 TL Kümmel, Thymian, Paprikapulver, Pfeffer
	Muskatnuss, frisch gerieben	
3 EL	Butter	4 EL Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Den Römertopf® wässern. Den Rosenkohl putzen. In kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Brötchen einweichen. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Eiern und den ausgedrückten Brötchen verkneten, mit den Gewürzen pikant abschmecken.
3. Die Hälfte des Rosenkohls in die Form geben. Mit Muskat und Pfeffer würzen, die Hälfte der Hackfleischmasse darauf verteilen. Restlichen Rosenkohl darauf legen, würzen und mit dem übrigen Hackfleisch bedecken.
4. Den Auflauf mit Semmelbröseln bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Bei 200° im Ofen (Umluft 180°) 1 Std. 15 Min. garen.