

Rezept

Rosenkohlblättchen mit Champignons

Ein Rezept von Rosenkohlblättchen mit Champignons, am 11.06.2026

Zutaten

750 g Rosenkohl (möglichst große Röschen)	Salz
150 g kleine braune Champignons	1 EL Olivenöl
2 EL Butter	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1 Spritzer Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Den Rosenkohl waschen, unschöne Blätter entfernen und die Strünke großzügig abschneiden. Die Blätter der Kohlröschen nacheinander einzeln ablösen – dazu am besten immer wieder ein Stück Strunk abschneiden.

2. In einem großen Topf ausreichend Wasser aufkochen, salzen und die Rosenkohlblättchen darin 3-5 Min. garen. Die Blättchen vorsichtig in ein Sieb gießen und kurz mit eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen oder auf ein Küchentuch geben und ganz vorsichtig trocken tupfen.

3. Die Pilze sauber abreiben, putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer hohen beschichteten Pfanne oder in einem Wok das Öl erhitzen. Die Champignons hineingeben und bei großer Hitze rundherum goldbraun braten, dabei nach kurzem Anbraten die Butter dazugeben und unterrühren.

4. Sind die Pilze goldbraun, leicht salzen und pfeffern. Rosenkohlblätter dazugeben und unter Rühren warm werden lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Sojasauce abschmecken und möglichst sofort servieren.