

Bioküche



Neue Rezepte

von Claudia Nietzel
Ernährungsberaterin für
die Fünf Elemente Küche
www.kochlust.info

Winterküche ist Heimwehküche – was Großmutter kochte, der Geruch in ihrer Küche... Hier ein Rezept, das die Sehnsucht stillt.

Rosenkohl mit Maronen und Zimt

Für 4 Personen **1 kg Rosenkohl** putzen, also welke Blätter entfernen und den Strunk $\frac{1}{2}$ cm abschneiden. In $\frac{1}{2}$ l Salzwasser 20 Minuten köcheln lassen. **1 rote Zwiebel** und **1 Apfel** in kleine Würfel schneiden, mit **2 El Rosinen** und **1 Paket gekochten Maronen** (erhältlich im Biosupermarkt) 5-10 Min. in Öl (oder Butter) dünsten. Würzen mit etwas frischgemahlenem **Pfeffer**, **1 Prise Salz**, ein paar Tropfen **Zitrone**, $\frac{1}{2}$ TL **Zimt**, etwas **Muskat**. Die gekochten Rosenköhlchen und etwas Kochwasser unterheben. Mit **1 TL Honig** verfeinern.

Dazu passen Ofenkartoffeln: Festkochende **Kartoffeln** waschen und schrubben, längs vierteln oder achteln. Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Milde gemahlene **Korianderkörner**, kräftigen **Rosmarin**, etwas **Pfeffer**. Darüber 4-6 El **Olivenöl** geben und gut mischen. Die Kartoffeln auf dem Backblech mit 1-2 El würzen 30-45 Min. backen. Vor dem Servieren salzen und nach Geschmack Majoran aufstreuen. Das macht richtig warm!

Guten Appetit!