



Rosenkohlgratin

Rosenkohl ist der Liebling der Herbst- und Winterküche. Ein Rosenkohlgratin lässt sich einfach zubereiten und als Hauptgericht oder als Beilage servieren.

Für 2-4 Personen
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (inkl. Backzeit)
Pro 100 g:
921 kJ / 220 kcal
F: 15 g, davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren, K: 6 g,
davon 5 g Zucker, E: 12 g, Salz: 0,5 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

800 g Rosenkohl
3 Eier
200 ml Sahne
150 g Crème Fraiche
100 g Emmentaler
50 g gehackte Haselnüsse (oder Walnüsse)

Zutaten aus dem Vorrat:

Gemüsebrühe
1 Prise Muskatnuss (frisch gerieben)
Thymianblättchen (1 El frisch oder 1 TL getrocknet)
Salz, Pfeffer
Butter für die Form

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Rosenkohl putzen und entlang des Strunks halbieren. In einen Topf geben, mit heißer Gemüsebrühe bedecken und bei offenem Topf 10 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und verrühren, Sahne und Crème Fraiche dazugeben und gut verrühren. Thymianblättchen unterrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Käse fein reiben.
3. Den Rosenkohl abgießen (Tipp: wenn man die Brühe auffängt, kann man diese als Grundlage für eine feine Gemüsesuppe verwenden) und in eine gefettete Auflaufform (rund ca. 26 cm Durchmesser) geben. Die Ei-Sahne-Masse darüber gießen. Mit dem Käse bestreuen, darüber die gehackten Haselnüsse verteilen.
4. In die Mitte des vorgeheizten Ofens geben und 30 Minuten backen, warm servieren.

Tipp

Der Gratin schmeckt sehr gut mit Speckwürfeln, die man in einer Pfanne anbrät und unter den Rosenkohl mischt.

Als Hauptgericht lässt sich der Gratin wunderbar mit einem Feldsalat ergänzen.

Als Beilage eignet er sich z.B. zu Kartoffeln, Gnocchi oder Fleisch.