

Flower Sprout – das neue Wintergemüse

Wörtlich übersetzt: Blumenspross

Wissenswertes zum Thema:

Infos zur Pflanze:

Die Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl wächst sehr ähnlich wie der Rosenkohl, jedoch mit lockeren Kohlköpfchen. Sie sehen wie Mini-Röschen mit gekräuselten Blättern aus.

Die Stiele erreichen eine Höhe von bis zu 150 cm.



Flower Sprouts sind sehr gesund und enthalten dank der "Eltern" jede Menge Vitamin A, B 6, C und E, viele Ballaststoffe und gesunde, sekundäre Pflanzenstoffe. Er ist reich an zellschützenden Antioxidantien. 100 Gramm enthalten sogar doppelt so viel Vitamin C und B6 wie herkömmlicher Rosenkohl.

Geschmack & Zubereitung:

Die kleinen Kohlröschen schmecken nussig-süß, etwas milder und weniger bitter als Rosenkohl. Mit der kurzen Garzeit von ca. 5 Minuten sind sie außerdem schnell zubereitet, ob blanchiert, gebraten oder gekocht.

Sie schmecken hervorragend kalt als Salat und blanchiert als Beilage. Das Gemüse ist unkompliziert in der Verwendung und hat einen tollen Geschmack.



Bei uns im Hofladen:

Sie erhalten bei uns bereits gepflückte Röschen, aber auch die gesamte Pflanze mit Stiel, Wurzelwerk und Röschen zum selberernten.

Wenn Sie die Pflanzen in einen Topf pflanzen, können Sie die Röschen nach Bedarf bei sich zuhause ernten und frisch verarbeiten.

Lagerung der gepflückten Röschen:

Am besten im Gemüsefach des Kühlschranks lagern, und nicht zu nah an nachreifendem Obst und Gemüse (wie Tomaten und Äpfel). Dann bleiben die Flower Sprouts ca. eine Woche lang frisch.

Flower Sprouts mit Nudeln

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Kohlröschen (Flower Sprouts)
350 g Nudeln
(Steinpilznudeln oder Spiralnudeln)
50 g Haselnüsse
2 große Karotte(n)
1 EL Olivenöl
n. B. Salz und Pfeffer, schwarzer
30 g Cranberries, getrocknet, oder
Rosinen
100 ml Sahne



Zubereitung:

Salzwasser zum Sieden bringen und die Flower Sprouts ca. 2 Min. kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Nudeln al dente kochen und abtropfen lassen.

Die Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett rösten.

Die Karotten in Streifen schälen und in Olivenöl ca. 2 Min. dünsten. Die Flower Sprouts und Nudeln hinzugeben, alles vorsichtig mischen und würzen. Die Cranberries oder Rosinen und die Sahne hinzugeben, mischen und kurz heiß werden lassen.

Die Nudeln anrichten und mit den Haselnüssen bestreuen. Schmeckt auch lecker, wenn man die Haselnüsse untermischt.

Ein Tipp:

Flower Sprout als Wokgemüse

In Olivenöl mit Knoblauch angebraten, wenige Minuten dünsten mit Ingwer und Sojasauce würzen.

Zum Schluss etwas Sesam dazugeben und mit Reis oder Nudeln servieren.

Flower Sprouts mit Bratkartoffeln und Speck

Zutaten (für 2 Personen):

500 g Kohlröschen
6 Kartoffeln
150 g Speck
1 Peperoni
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
3-4 EL Weißwein
2 EL Butterschmalz
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in mittelkleine Würfel schneiden. Kohlröschen waschen. Speck in kleine Würfel schneiden. Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und klein hacken.

In einer ausreichend großen Pfanne mit Deckel den Butterschmalz erhitzen. Die rohen Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Minuten von allen Seiten anbraten, bis sie schön goldbraun sind.

Speck, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und alles weitere 10 Minuten ohne Deckel, bei kleiner bis mittlerer Hitze, knusprig ausbraten.

Kohlröschen tropfnass dazugeben und 2-3 Minuten anbraten. Immer wieder umrühren, damit die Kohlblätter nicht verbrennen. Petersilie und Weißwein dazu geben, alles durchmengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Guten Appetit wünscht
Familie Busch & Team

Unser Tipp:

Flower Sprouts als köstlicher Rohkostsalat mit Ziegenkäse. Die Wurzeln der Flower Sprouts abschneiden, mit einer leichten Vinaigrette ansetzen, Würfel vom Ziegenfrischkäse, kleine Honigtomaten und Walnusskerne dazugeben und schon kann der Schmaus beginnen.

Cremige Pappardelle mit Kalettes & Würstchen

Zutaten (für 4 Personen)

400 g Pappardelle oder Bandnudeln
4 Nürnberger Rostbratwürste oder
12 Nürnberger mini Würstchen
200 g Kalettes / Flower Sprouts
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 TL Chiliflocken
400 ml Hühnerbrühe
150 g Mascarpone
1 Bio Zitrone
Parmesan



Zubereitung:

Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser für die Pappardelle zum Kochen bringen.

Währenddessen die Würste oder Würsten in Stückchen schneiden. In einer großen Pfanne, die Stücke anbraten. Schalotten und Knoblauch klein geschnitten hinzufügen. Chili Flocken beliebig hinzufügen.

Die Kalettes und die Brühe hinzufügen. Köcheln lassen bis die Flüssigkeit reduziert ist. Die Mascarpone hinzufügen. Mit Petersilie, Zitronenzeste und saft abschmecken.

Wenn das Wasser kocht, die Pappardelle, so lang wie es auf der Tüte steht, kochen. Sobald sie fertig sind, abtropfen lassen und in der Sauce untermischen.

Zum Servieren, Parmesan darauf verteilen.

Unser Tipp:

Eine vegetarische Variante: lassen Sie einfach die Würstchen weg!
Oder können Sie die Würstchen durch ein andere Gemüse wie Möhren oder Süßkartoffeln günstig ersetzen.

Quelle: typischfranzoesisch.de/cremige-pappardelle-mit-kalettes-und-wuerstchen