

# WINTERLICHES OFENGEMÜSE MIT ROSENKOHL

---

Entweder man liebt ihn oder aber er weckt keine guten Erinnerungen in einem. Der Rosenkohl ist ein Gemüse, das polarisiert. Lecker zubereitet kann er aber garantiert so manchen Rosenkohl-Muffel überzeugen, denn der kleinste Kohlkopf ist eine hervorragende Zutat für zahlreiche Herbst- und Wintergerichte.



Vom Blech, als Salat, Suppe oder Beilage: Rosenkohl ist vielfältig genießbar und kann mit wenig Aufwand schnell zubereitet werden. Dabei lässt er sich unglaublich gut kombinieren. Egal ob mit frischem Zitronensaft, süß-bitteren Cranberries oder scharfem Curry, der Kohl bietet eine tolle Grundlage für verschiedene Gewürze und Geschmäcker. Von Ende September bis Anfang März wächst der kleine köstliche Kohl in Deutschland und kann in dieser Zeit regional und saisonal genossen werden.



Die Kohlpflanzen brauchen für eine optimale Entwicklung reichlich Stickstoff. Das ist im ökologischen Kohlanbau durch eine organische Düngung, die Einhaltung der Fruchtfolge, und den Anbau von Zwischenfrüchten gegeben. Zur Unkrautregulierung dienen vorbeugende Maßnahmen, wie das Setzen von Jungpflanzen oder Mulchen. Zur Schädlingsbekämpfung spielt insbesondere die Nützlingsförderung im Kohlanbau eine große Rolle. Blühstreifen mit Kornblume, Futterwicke, Klatschmohn und Buchweizen locken Nützlinge an und dienen als Futterquelle für Schwebfliegen, Marienkäfer, Wespen und Co. Hecken und Knicks bieten Nützlingen außerdem Rückzugsmöglichkeiten und eignen sich als Überwinterungsquartiere.

Mehr zum Bio-Kohl Anbau findet ihr in unserem #bioentdecken Tipp 33.

## ZUTATEN FÜR 2-4 PERSONEN

### ZUTATEN

- 300 g Rosenkohl
- 250 g Kartoffeln
- 1/2 Hokaido Kürbis

### MARINADE

- 2 EL Senf
- 1 EL Agavendicksaft
- 3-4 EL Öl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Sesamsamen als Topping

## ZUBEREITUNG

- Den Rosenkohl von seinen äußeren Blättern befreien und den Strunk abschneiden, dann halbieren.
- Den Ofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.
- Nun die Kartoffeln in dünne Spalten schneiden.
- Den Kürbis vorsichtig halbieren und entkernen, dann in Spalten/ Streifen schneiden
- In einer kleinen Schüssel den Senf mit dem Agavendicksaft und Öl vermischen und nach Geschmack würzen.
- Das geschnittene Wintergemüse in eine große Schüssel geben, die Marinade darüber gießen und gut vermengen.
- Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und darauf achten, dass sich möglichst wenig Stücke überlappen oder berühren.
- Tipp: den Rosenkohl mit der Schnittfläche auf das Blech legen, so wird er knuspriger!
- Nun das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und auf mittlerer Schiene 20-30 min backen.

DER ÖKOMARKT E.V. WÜNSCHT  
GUTEN APPETIT!

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter [www.oekomarkt-hamburg.de](http://www.oekomarkt-hamburg.de)

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

