

## Für dich soll es 25 leckere Rosenkohlrezepte regnen!



Nach [Kohlrabi](#) und [Sauerkraut](#) habe ich mir unterbewusst wieder ein Thema ausgesucht, das bei der Hälfte der Springlane-Redaktion ein übles Kindheitstrauma hervorruft: **Rosenkohl**. Ich mag Herausforderungen! Nicht selten musste ich Buhrufe einkassieren, denen ich mich wacker gestellt habe.

Meine Argumente: [Rosenkohl mit Bacon](#), [Rosenkohl im Käseauflauf](#), [Rosenkohl mit Ramen ...](#) Jetzt sollten ihn alle mögen. Klar, Rosenkohl polarisiert, aber sooo bitter ist er nun auch nicht. In Wirklichkeit empfindet man die Bitterstoffe als Kind zwar häufig als unangenehm (bis unerträglich), im Laufe unserer Entwicklung verändert sich jedoch unser Geschmacksempfinden. Also *denken* viele Menschen einfach nur, dass sie Rosenkohl nicht mögen, da er ihnen als Kind aufgezwungen wurde. Du gehörst auch dazu? Na los, gib ihm noch eine Chance!

Rosenkohl hat nämlich einiges zu bieten. Neben seinem **milden, leicht nussigen Geschmack** und seiner **unkomplizierten Zubereitung** ist er ein echter Powerball, der gespickt ist mit wichtigen **Nährstoffen** und **Vitaminen**. Alles aufzuzählen würde in einen Gesundheitsmagazin-Beitrag ausarten, aber die tollsten Eigenschaften des Rosenkohls möchte ich dir trotzdem nicht vorenthalten:

- Bekannt ist Rosenkohl vor allem für seinen enorm hohen Gehalt an **Vitamin C**. Allein **100 g Rosenkohl**

genügen, um deinen **Tagesbedarf** zu decken.

- Rosenkohl enthält mehr **Eiweiß** als alle anderen Kohlsorten.
- Kaum ein anderes Gemüse birgt so viele **Ballaststoffe** wie der Rosenkohl. Er sättigt und bringt deine Verdauung in Schwung.
- **Fit im Winter**: Außerdem verbergen sich in dem kleinem Kohl viel **Eisen, Kalium, Vitamin K** und **Zink**.
- Studien zufolge wirkt Rosenkohl sogar **entzündungshemmend** auf den menschlichen Körper.

Am besten isst man Rosenkohl übrigens nach dem ersten Frost, denn dann schmeckt er etwas milder. Großzügig gerechnet kannst du frischen Rosenkohl in der Zeit **zwischen September und Februar** in den meisten Supermärkten und auf dem Markt ergattern. Rosenkohl ist ein typisches **Wintergemüse**.

### **Rosenkohl-Quiche mit Salsiccia und Burrata**

Ein französischer Backklassiker, in dem sich sowohl deutsche Hausmannkost als auch eine ordentliche Prise italienische Feinkost verstecken. Oh lá lá, **delizioso**, wirklich lecker! [Zum Rezept](#)



[Rosenkohl-Quiche mit Salsiccia und Burrata](#)

## Für dich soll es 25 leckere Rosenkohlrezepte regnen!

### Rahm-Rosenkohl mit Kassler und Spiegelei

Was braucht man mehr, wenn man ein gediegenes Stück Kassler mit Rahm-Rosenkohl und Spiegelei haben kann? Nur noch Senf und Bier können diesen Klassiker veredeln. [Zum Rezept](#)



[Rahm-Rosenkohl mit Kassler und Spiegelei](#)

### Herbstsalat mit Rosenkohl und Cranberries

Für eine angenehme Abwechslung auf dem Speiseplan sorgt die Kombination von Rosenkohl mit Cranberries. Ein fruchtig-herzhafter Salat, der im Nu zubereitet ist. [Zum Rezept](#)



[Herbstsalat mit Rosenkohl und Cranberries](#)

### Low Carb Rosenkohl-Käse-Auflauf mit Hackfleisch

Käse mit Käse und noch mehr Käse: Dieser Auflauf kennt

keine Grenzen. Zusammen mit ein wenig Hackfleisch und buttrigem Rosenkohl entsteht dieses Wohlfühlgericht, das zudem noch die Low-Carb-Regeln beherrscht. [Zum Rezept](#)



[Low Carb Rosenkohl-Käse-Auflauf mit Hackfleisch](#)

### Cremige Rosenkohlsuppe mit knuspriger Chorizo

Was wären Herbst und Winter ohne Suppen? Nur halb so schön. Verwöhn dich mit dieser cremigen Rosenkohlsuppe und setz dem Ganzen mit knuspriger Chorizo eine Krone auf. [Zum Rezept](#)



[Cremige Rosenkohlsuppe mit knuspriger Chorizo](#)

### Ramen Bowl mit Rosenkohl und Lachs

Der Japaner um die Ecke rechnet heute nicht mit dir. Denn du machst dir deine Ramen in der eigenen Küche. Das ist nämlich gar nicht so kompliziert und in der Kombi mit Rosenkohl und Lachs einen Stern wert. [Zum Rezept](#)

## Für dich soll es 25 leckere Rosenkohlrezepte regnen!



Ramen Bowl mit Rosenkohl und Lachs



Schnelle Kohlrabi-Pfanne mit Cashews und Bacon

### Rosenkohlecken mit Aioli

Schon alleine seine handliche Größe spricht für das Fingerfood-Potenzial von Rosenkohl. Ehe du dich versiehst, tunkst du das zarte Wintergemüse in selbstgemachte Aioli mit frischer Petersilie. [Zum Rezept](#)



Rosenkohlecken mit Aioli

### Rosenkohl-Pilz-Lasagne

Der italienische Klassiker in vegetarischer Variante, dafür mit winterlichem Rosenkohl und gebratenen Pilzen. Was bleibt sind Parmesan und Mozzarella - da werden keine Experimente gemacht. [Zum Rezept](#)



Rosenkohl-Pilz-Lasagne

### Schnelle Kohlrabi-Pfanne mit Cashews und Bacon

Für dieses schnelle Rezept ernte ich noch heute Lob von meinen Kollegen: "Dieses eine Pfannengericht, das du da mal gemacht hast ..." - es ist in Erinnerung geblieben. Ob das an dem karamellisierten Bacon liegt oder am Rosenkohl, bleibt umstritten. [Zum Rezept](#)

### Veganes Rosenkohl-Edamame-Curry

Ein kleiner Kohl im Asienurlaub. Dieses vegane Curry mit Edamame, Udon und Kokosmilch beherbergt den Rosenkohl mit außerordentlicher Gastfreundschaft und beweist einmal mehr seinen vielfältigen Einsatz in der internationalen Küche. [Zum Rezept](#)

## Für dich soll es 25 leckere Rosenkohlrezepte regnen!



Veganes Rosenkohl-Edamame-Curry

### Rigatoni mit Rosenkohl

Kollege Rafik hat schweren Herzens Abschied vom Sommer genommen. Was ihn tröstet: Gemütliche Abende auf der Couch mit einem großen Teller Rigatoni mit Rosenkohl. [Zum Rezept](#)



Rigatoni mit Rosenkohl

### Rosenkohl-Pastinaken-Pfanne

Vitamine für alle! Diese Rosenkohl-Pastinaken-Pfanne mit Honig, Thymian und Knoblauch macht nicht nur satt und glücklich, sondern versorgt dich zudem mit Vitaminen und Nährstoffen, die dein Körper besonders im Winter dankend annimmt. [Zum Rezept](#)



Rosenkohl-Pastinaken-Pfanne

### Gerösteter Rosenkohlsalat mit Quinoa und Hähnchen

Bist du auf der Suche nach dem perfekten Wintersalat für kalte Tage? Bitteschön: Nussig-würziger Rosenkohl, zartes Hähnchenfleisch, buttrige Süßkartoffeln, Quinoa und Kürbiskerne, getoppt von schmelzendem Ziegenfrischkäse und getrockneten Cranberries. [Zum Rezept](#)



Gerösteter Rosenkohlsalat mit Quinoa und Hähnchen

### Orecchiette mit Pilzen und Rosenkohl

Mach es wie die Italiener: Pasta, Sauce, Gemüse – alles in einen Topf. Und in diesem Fall soll es für dich nicht nur Rosenkohl, sondern auch Parmesan regnen. [Zum Rezept](#)

## Für dich soll es 25 leckere Rosenkohlrezepte regnen!



Orecchiette mit Pilzen und Rosenkohl

**Dreierlei überbackener Rosenkohl aus dem Ofen**  
Kollege Carsten, selbsternannter Rosenkohl-Gegner: "Der mit Bacon ging". Hey, auch die kleinen Erfolge wollen gefeiert werden! Und wer nach diesem leckeren Dreierlei immer noch behauptet, keinen Rosenkohl zu mögen, dem ist leider nicht zu helfen. [Zum Rezept](#)



Dreierlei überbackener Rosenkohl aus dem Ofen

### Rosenkohl-Himbeer-Smoothie

Du hast doch sicher schon mal einen Smoothie mit [Spinat](#) oder [Grünkohl](#) getrunken, oder? Als Rosenkohl-Liebhaber solltest du DAS probieren. P.S.: Ist in deinem Umfeld die Erkältungswelle ausgebrochen? Dann Ex oder Kelly-Fan - heiße Zitrone kann dagegen einpacken! [Zum Rezept](#)



Rosenkohl-Himbeer-Smoothie

### Rosenkohlsalat mit Äpfeln und kandierten Walnüssen

Bitter war gestern! Apfel und kandierte Walnüsse verleihen dem geröstetem Rosenkohl eine süßliche und nussige Note, die auch diejenigen aus den Socken haut, die bislang bei Rosenkohl die Nase rümpften. [Zum Rezept](#)



Rosenkohlsalat mit Äpfeln und kandierten Walnüssen

### Rosenkohl-Spieße mit Kokosnuss-Minz-Dip

Der Schaschlik-Spieß hat ausgedient. Heute piekst du leckeren Rosenkohl auf, um diesen direkt danach in einen exotischen Kokos-Minz-Dip zu tauchen. [Zum Rezept](#)

## Für dich soll es 25 leckere Rosenkohlrezepte regnen!



Rosenkohl-Spieße mit Kokosnuss-Minz-Dip



Kartoffelgratin mit Rosenkohl und Gruyère

### Vegetarischer Rosenkohl-Eintopf mit Herbstgemüse

Pastinaken, Kürbis, Rosenkohl, Fenchel: Alle Freunde der kalten Jahreszeit treffen sich in diesem Eintopf und bescheren dir gemütliche Stunden, in denen der Sommer sogar etwas in Vergessenheit gerät ... [Zum Rezept](#)



Vegetarischer Rosenkohl-Eintopf mit Herbstgemüse

### Kartoffelgratin mit Rosenkohl und Gruyère

Da möchte ich am liebsten den Stift fallen lassen und direkt in die Mittagspause gehen: Kartoffeln, Sahne, Rosenkohl - Kartoffeln, Sahne, Rosenkohl. Und übrigens kann es kein Zufall sein, dass sich "Gruyère" auf "mehr!" reimt. [Zum Rezept](#)

### Lammlachse mit Süßkartoffelpüree und gebratenem Rosenkohl

Und hier ein kleines Weihnachtsgedicht: Zart gegartes Lammfleisch, feines Süßkartoffelpüree, goldbraune Minz-Croûtons, karamellisierte Rosenkohl und eine schmackhafte Sauce – ich will auch immer artig sein. [Zum Rezept](#)



Lammlachse mit Süßkartoffelpüree und gebratenem Rosenkohl

### Warmer Linsen-Rosenkohl-Salat mit Süßkartoffeln

Warm und deftig: So soll ein Salat an ungemütlichen Wintertagen bestenfalls sein. Geröstete Süßkartoffeln, Linsen und rote Zwiebeln verleihen dem Rosenkohl Pfiff und stärken dich für die kalte Jahreszeit. [Zum Rezept](#)

## Für dich soll es 25 leckere Rosenkohlrezepte regnen!



Warmer Linsen-Rosenkohl-Salat mit Süßkartoffeln

### Asia-Nudeln mit Rindfleischstreifen und Pfannengemüse

Asien ist für ein einziges Essen zu weit weg und der Asia-Imbiss zwar nah dran, aber nicht gerade vom Feinsten. Was machst du? Mie-Nudeln mit Rindfleischstreifen, Zuckerschoten und natürlich Rosenkohl. [Zum Rezept](#)



Asia-Nudeln mit Rindfleischstreifen und Pfannengemüse

### Gebratene Entenbrust mit pochierten Quitten und Rosenkohl

Würziges, zartes Entenfleisch und süßes Quittenobst sind besonders zu Weihnachten ein echtes Dreamteam. Nun musst du nur noch Rosenkohl dazu servieren und das Gericht ist perfekt! [Zum Rezept](#)



Gebratene Entenbrust mit pochierten Quitten und Rosenkohl

### Gefüllter Hackbraten im Blätterteig mit Rosenkohl

Wow, erst einmal Respekt: Du hast dir 25 Rosenkohlrezepte angeschaut. Zur Belohnung gibt es einen gefüllten (!) Hackbraten, liebevoll verpackt im Blätterteigmantel und dazu - wie soll es anders sein - Rosenkohl. Ein Geschenk des Himmels! [Zum Rezept](#)



Gefüllter Hackbraten im Blätterteig mit Rosenkohl