

Rosenkohl-Rezepte: 25 Ideen rund um die grünen Köpfchen



Nach [Kohlrabi](#) und [Sauerkraut](#) habe ich mir unterbewusst wieder ein Thema ausgesucht, das bei der Hälfte der Springlane-Redaktion ein übles Kindheitstrauma hervorruft: **Rosenkohl-Rezepte**. 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 Beitrag für ein Gesundheitsmagazin 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 (85 mg/100 g)**. Allein 150 g

Rosenkohl genügen, um deinen Tagesbedarf zu decken. Dagegen können Zitrusfrüchte einpacken.

- Rosenkohl enthält mehr **Eiweiß (3,4 g/100 g)** als alle anderen Kohlsorten.
- Kaum ein anderes Gemüse birgt so viele **Ballaststoffe (3,8 g/100 g)** wie der Rosenkohl. Er sättigt und bringt deine Verdauung in Schwung.
- **Fit im Winter:** Außerdem verbergen sich in dem kleinem Kohl viel **Folsäure, Vitamin B1, Magnesium und Kalium**.
- Studien zufolge wirkt Rosenkohl sogar **entzündungshemmend** auf den menschlichen Körper.

Am besten kochst du Rosenkohl übrigens nach dem ersten Frost, denn dann schmecken die Köpfchen 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**.

Pfannengerichte

Rosenkohlpfanne

Im Herbst und Winter geht doch nichts über ein deftiges Pfannengericht mit Rosenkohl, Kartoffeln und Speck. Zubereitet in unter 30 Minuten, eignet sie sich perfekt für deinen Feierabend. [Zum Rezept](#)



Rosenkohl-Rezepte: 25 Ideen rund um die grünen Köpfchen

Rosenkohlpfanne

Schnelle Rosenkohl-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](#)



Schnelle Rosenkohl-Kohlrabi-Pfanne mit Cashews und Bacon

Rosenkohl-Pastinaken-Pfanne

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



Rosenkohl-Pastinaken-Pfanne

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

Gutes aus dem Ofen

Rosenkohl-Quiche mit Salsiccia und Burrata

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



Rosenkohl-Rezepte: 25 Ideen rund um die grünen Köpfchen

Rosenkohl-Quiche mit Salsiccia und Burrata

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

Dreierlei überbackener Rosenkohl aus dem Ofen

Kollege Carsten, selbsternannter Rosenkohl-Rezept-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

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

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](#)



Rosenkohl-Spieße mit Kokosnuss-Minz-Dip

Rosenkohlaufauf mit Hackbällchen

Dieser Auflauf ist vor allem eins: Eine runde Sache. Denn egal, wo du reinbeißt – Rosenkohl, Maisklöße,

Rosenkohl-Rezepte: 25 Ideen rund um die grünen Köpfchen

Hackfleischbällchen – hier geht's richtig rund! [Zum Rezept](#)



[Rosenkohlaufauf mit Hackbällchen](#)

Kartoffelgratin mit Rosenkohl und Gruyère

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



[Kartoffelgratin mit Rosenkohl und Gruyère](#)

Rosenkohl-Pilz-Lasagne

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



[Rosenkohl-Pilz-Lasagne](#)

Nudeln mit Rosenkohl

Ramen Bowl mit Rosenkohl und Lachs

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



[Ramen Bowl mit Rosenkohl und Lachs](#)

Rigatoni mit Rosenkohl

Kollege Rafik hat schweren Herzens Abschied vom Sommer genommen. Was ihn tröstet: Rosenkohl-Rezepte! Dieses mal zusammen mit al dente gekochten Rigatoni auf der Couch. [Zum Rezept](#)

Rosenkohl-Rezepte: 25 Ideen rund um die grünen Köpfchen



Rigatoni mit Rosenkohl

Veganes Rosenkohl-Edamame-Curry mit Udon

Nimm deine Rosenkohl-Rezepte mit nach Asien! 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](#)



Veganes Rosenkohl-Edamame-Curry

Orecchiette mit Pilzen und Rosenkohl

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



Orecchiette mit Pilzen und Rosenkohl

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

Smoothies, Salate und Suppen

Rosenkohl-Himbeer-Smoothie

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

Rosenkohl-Rezepte: 25 Ideen rund um die grünen Köpfcchen



Rosenkohl-Himbeer-Smoothie

Herbstsalat mit Rosenkohl und Cranberries

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



Herbstsalat mit Rosenkohl und Cranberries

Zanderfilet mit Rosenkohl-Apfel-Salat

Rosenkohl-Gegner bekommen von mir Zunder, Rosenkohl-Liebhaber hingegen Zander. Weich gebettet auf einem frischen Rosenkohl-Apfel-Salat. Vielleicht kann ich so ja auch die Gegner bekehren? [Zum Rezept](#)



Zanderfilet mit Rosenkohl-Apfel-Salat

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

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](#)

Rosenkohl-Rezepte: 25 Ideen rund um die grünen Köpfchen



Cremige Rosenkohlsuppe mit knuspriger Chorizo



Rosenkohlsalat mit Äpfeln und kandierte Walnüssen

Grünkohl-Salat mit Tahini-Dressing

In diesem winterlichen Salat treffen gleich zwei kohle Köpfchen aufeinander: Grünkohl und Rosenkohl. Beide roh, denn so schmecken sie auch richtig gut & können mit noch mehr Nährstoffen punkten. [Zum Rezept](#)



Grünkohl-Salat mit Tahini-Dressing

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](#)



Warmer Linsen-Rosenkohl-Salat mit Süßkartoffeln

Rosenkohlsalat mit Äpfeln und kandierte Walnüssen

Bitter war gestern! Äpfel und kandierte Walnüsse verleihen dem geröstetem Rosenkohl eine süßlich-nussige Note, die auch diejenigen aus den Socken haut, die bislang beim Thema Rosenkohl-Rezepte die Nase gerümpft haben. [Zum Rezept](#)