



Rosenkohlsuppe mit Sahne

300 g Rosenkohl, ½ l Gemüsebrühe, 200 g Kartoffeln, 300 ml Milch, 1 Zwiebel, 100 g Sahne, 2 El Butter, 50 g Suppengrün, 100 g geräucherter Fisch, Salz & Pfeffer, Muskat

Rosenkohl waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Suppengrün, Rosenkohl, Kartoffeln, Brühe und Milch zufügen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 15 – 20 min gar kochen. Den Fisch schräg in 1 cm breite Stücke teilen. Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Geräucherten Fisch darauf legen und servieren. (Zubereitungszeit ca. 40 min)

Frühsorten vom Rosenkohl können ab September geerntet werden, die Haupterntezeit liegt jedoch im November und Dezember. Man pflückt die Röschen von unten nach oben vorsichtig vom Strunk ab. Rosenkohl ist in vielen Gebieten winterhart. In sehr kalten Gegenden überwintert man die ganzen Pflanzen in einem geschützten, schattigen Einschlag im Freien. Mehrmalige Fröste unter –10 °C schaden den Röschen sehr. Rosenkohl schmeckt als Salat und gekocht als Gemüse und lässt sich hervorragend einfrieren. Rosenkohl enthält viele Mineral- und Ballaststoffe, sowie Vitamin A, C und B₂.