



Gebratener Rosenkohl auf Süßkartoffel-Dattel-Creme

Zutaten (für vier Portionen):

Rosenkohl

500 g Rosenkohl
1 EL Öl
1/2 TL Fenchelpulver
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer
2 EL Butter

Süßkartoffelbrei

400 g Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
50 g entsteinte Datteln
30 g Butter
Muskatnuss
280 ml Vollmilch
Salz, Pfeffer

Sowie

30 g Mandelblättchen
30 g Sesam
2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung (circa 45 Minuten):

Für die Süßkartoffel-Dattel-Creme die Süßkartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser mit den entsteinten Datteln weichkochen. Dann Butter und geriebene Muskatnuss hinzufügen und unter Zugabe von etwas Milch zu einem cremigen Püree stampfen.

Rosenkohl putzen und am Strunk kreuzförmig einritzen. Dabei einige Blätter beiseitelegen. Den Kohl für etwa zwei bis drei Minuten in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und danach sofort in Eiswasser abschrecken, abgießen und zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit Mandelblättchen und Sesam ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Umfüllen und ebenfalls zur Seite stellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die blanchierten Rosenkohlröschen halbieren und die glatte Seite in der heißen Pfanne goldbraun anbraten. Mit Fenchelpulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Die zurückgehaltenen Rosenkohlblätter in einer Pfanne in etwas Butter kurz anbraten.

Die Rosenkohlhälften auf dem Süßkartoffelbrei anrichten und mit Mandelblättchen, Sesam, den gebratenen Rosenkohlblättern und Granatapfelkernen servieren.

Nährwerte pro Portion:

470 kcal – 27 g Fett – 13 g Eiweiß – 45 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.