

Gegrillter Rosenkohl



Hallo,

heute wollen wir euch ein einfaches, aber sehr leckeres Rezept vorstellen: gegrillter Rosenkohl. Rosenkohl ist ein typisches Wintergemüse, das sehr reich ist an Vitamin C, Kalium, Magnesium und Calcium. Im Grunde ist Rosenkohl nicht das typische Grillgemüse, aber mit unserem Rezept wird sich das hoffentlich ändern.

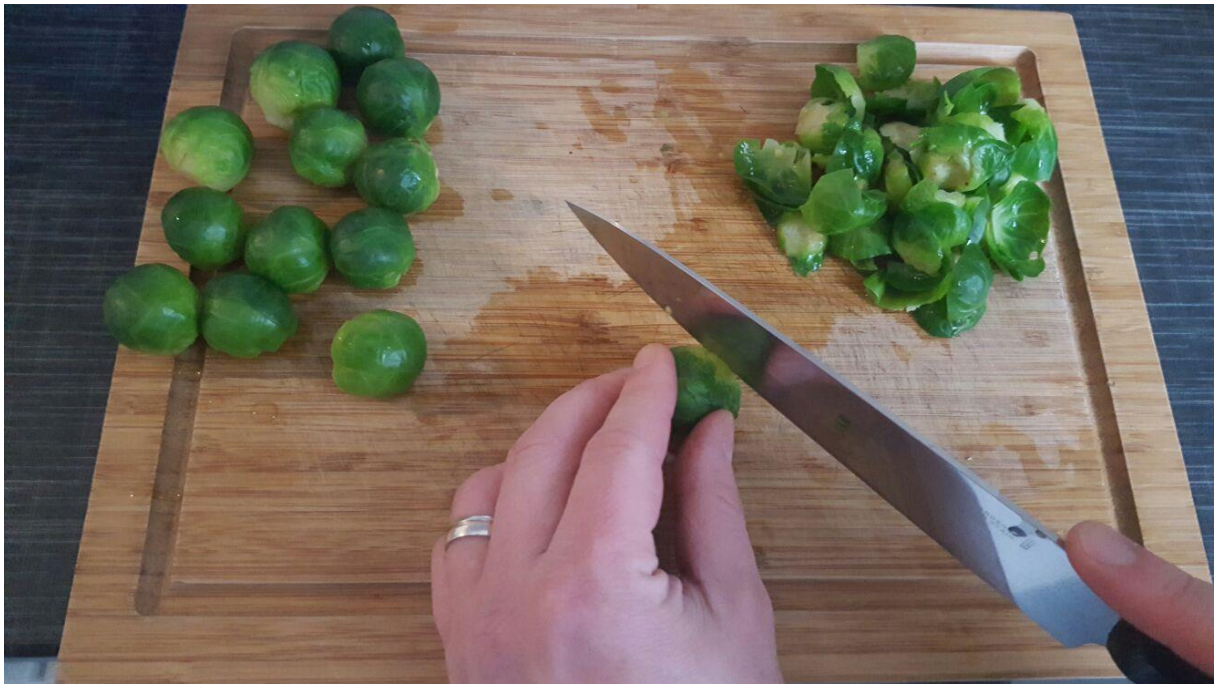
Für 4 Personen benötigt ihr folgende Zutaten:

- 400g Rosenkohl
- 2 EL Öl
- 2 EL Senf
- 1 EL Honig
- 1 EL Schnittlauch
- Pfeffer und Salz (je nach Geschmack)

Zu Beginn wird der Rosenkohl ca. 4-5 Minuten gekocht, damit die Grillzeit sich nicht unnötig verlängert. Ein weiterer unerwünschter Nebeneffekt wäre, dass der Rosenkohl etwas trocken werden würde. Nach dem kurzen „Angaren“ blanchiert ihr kurz das Gemüse. Wem Blanchieren zu aufwendig und die Farbe des Kohls nicht ganz so wichtig, der kann auch einfach mit kaltem Wasser arbeiten.



Nach dem Blanchieren schneidet ihr den Strunk etwas ab und entfernt die äußeren Blätter. Diese sind meistens etwas welk oder haben unschöne Stellen durch den Transport.



Danach widmet ihr euch der Marinade. Hierzu mischt ihr den Senf, den Honig, das Olivenöl und den Schnittlauch zusammen. Danach wird der Rosenkohl in der Marinade gewendet und anschließend für 1-2 Stunden in den Kühlschrank gestellt.



Nach der Marinierzeit spießt ihr das Gemüse auf Holzspieße und grillt sie rundum bei direkter mittlerer Hitze (ca. 200 Grad) für 5 Minuten. Achtet darauf, dass der

Rosenkohl überall leichte Röstaromen erhält, aber nicht verbrennt. Zum Schluss kommen die Spieße noch einmal weitere 4-5 Minuten in die indirekte Hitze zum weiter Garen.



Wer es etwas fruchtiger möchte, der kann zusätzlich Birne auf die Spieße packen oder die Spieße zum Schluss in der indirekten Zone in einer Grillschale mit Käse überbacken.

Wir haben den Rosenkohl mit einem guten Rumpsteak und unseren Kartoffelpüree-Bacon-Bomben genossen.



Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren am Grill!

Es würde uns freuen, wenn Ihr das Rezept auf Facebook „liked“ oder teilt.

Wenn Ihr mehr von uns sehen oder hören wollt, dann folgt uns auf Facebook oder bucht unsere Grillkurse auf www.bergische-grillakademie.de



www.bergische-grillakademie.de