

## Rosenkohl in Curry-Sahne-Sauce mit Äpfeln verfeinert

Rosenkohl braucht wie Grünkohl etwas Frost, um sein volles Aroma zu entwickeln. Er ist ein guter Eiweißlieferant und enthält sehr viel Vitamin C, was besonders im Winter für unsere Gesundheit unerlässlich ist. Daneben ist er reich an den Vitaminen A und B, Kalium, Eisen, Magnesium, Natrium und Phosphor.

Kurkuma (*Curcuma longa*), auch Gelber Ingwer, Safran-, Gelb- oder Gilbwurz(el), ist eine aus Südasien stammende Pflanzenart aus der Familie der Ingwergewächse. Es enthält bis zu fünf Prozent typische ätherische Öle, bis zu drei Prozent des für die gelbe Färbung verantwortlichen Curcumins und wirkt anregend auf die Verdauung. In der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda wird es zu den „heißen“ Gewürzen gerechnet, denen eine reinigende und Energie spendende Wirkung zugesprochen wird.



### Zutaten:

- 1 Pfund Rosenkohl
- 1/2 Becher Sahne
- 2 TL Currypulver
- 1/2 Zitrone
- 2 bis 3 Äpfel
- 1 EL Butter
- 1 EL Vollkornmehl

### Zubereitung:

Rosenkohl putzen und in wenig Wasser 15 Minuten dünsten. Inzwischen die Butter in einem Topf vorsichtig zum Schmelzen bringen und mit dem Vollkornmehl verrühren. Einen halben Becher Sahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Zwei bis drei Äpfel schälen und in kleine Stückchen schneiden. In die Sauce geben. Das Ganze ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit 2 TL Currypulver indisch (Kurkuma, Senf, Koriander, Pfeffer, Knoblauch, Chili, Ingwer) würzen. Alternativ schmeckt auch ein Kurkuma-Pfeffer-Gemisch.

Zum Schluss den Saft einer halben Zitronen unterrühren. Nicht mehr kochen lassen. Den Rosenkohl in die Sauce legen und servieren. Dazu schmecken Geflügelfleisch aber auch vegetarische Sojahackbratlinge. So gar Kinder essen diese Sauce gerne!

### Küchentipps:

Rosenkohl nie kaufen, wenn die äußeren Blätter schon gelblich verfärbt sind. Nur mit wenig Wasser ohne Topfdeckel vorsichtig dünsten. Möglichst nicht umrühren. Sehr fein geschnitten und mariniert können Sie den Rosenkohl auch roh essen.

Geschrieben von [Heike](#) am Sonntag, 25. Januar 2009 um 09:47 in [Vitalstoffküche](#)