



Draußen ist es kalt und nass und trüb – Winterzeit eben! Und überall wird geschneift und genossen und gehustet ... Erkältungszeit eben. Wenn ich zum Einkaufen gehe und so in der Schlange an der Supermarktkasse stehe, sehe ich in den Einkaufswagen meiner Miteinkäufer Orangen, Zitronen, Grapefruit – vielleicht ein wenig Ingwer, denn es ist ja Erkältungszeit und da müssen wir uns ja durch ganz viel Vitamin C „schützen“! Da ist ja auch ganz richtig – Nana wird's bestätigen, aber „warum dafür in den fernen fernen Süden schweifen ...“ – wo wir doch vor der eigenen Haustür – oder zumindest im eigenen Land – sooo viel gutes Vitamin C haben? Und zwar in der unglaublich vielfältigen Form des Kohls: Rotkohl, Weißkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Spitzkohl, die Sorten sind so vielfältig in Farbe und Form und sogar in jeder Region noch mal besonders ... bei uns ist z.B. der gute alte „Rübstiel“ sehr beliebt!

Kohl ist extrem reich an Vitamin C und liefert in dieser Jahreszeit genau das, was unser Körper benötigt, um geschützt durch den Winter zu kommen – schließlich wächst er JETZT für uns auf den Feldern und nicht in entfernten, warmen Ländern! Und fantastisch zuzubereiten und zu kombinieren ist der Kohl auch noch – also viel spannender, als jeden Tag ein Gläschen Orangensaft ☺

Für euch habe ich mich heute für Rosenkohl entschieden – und den in einer herrlichen Kombi mit schönen erdigen Maronen ... hmmm ... schaut selbst, oder besser: probiert es aus.

ROSENKOHL-MARONEN-PFANNE

Zutaten für 4 Portionen

- 500g Rosenkohl
- 400g Maronen (gekocht, geschält und vakuumiert)
- Salz
- 1 EL Butter
- ¼ l Gemüsebrühe
- ¼ l Sojasahne oder Sahne
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 TL Majoran
- 1 Spritzer Weißweinessig
- Granatapfelkerne nach Geschmack

Zubereitung

Die Kohlröschen säubern – die Großen halbieren, dann in gesalzenem Wasser 1–2 Minuten blanchieren und abgießen. Die Maronen in der Butter in einer Pfanne langsam anrösten, mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen, den vorbereiteten Rosenkohl zufügen und alles mit Salz und Muskatnuss würzen. Das Ganze einige Minuten einköcheln lassen, bis eine schön cremige Konsistenz entsteht. Petersilie und Majoran hinzufügen, mit Essig abschmecken und wer mag garniert alles noch mit ein paar Granatapfelkernen – für die leuchtende Farbe. Und als kleines „Extra“: solltet ihr tatsächlich von diesem leckeren Pfannengericht einen Rest haben, füllt diesen einfach mit Gemüsebrühe auf und püriert alles zu einer schönen Suppe – also habt ihr schon für den nächsten Tag mitgekocht ☺

Guten Appetit wünschen Nana und Elina!

*Als Multivitamin kapsel
vom Strauch gilt auch der Sandorn!
Und wie wäre es mit einem Sandornmus?
Und wie wäre es mit der täglichen Portion
frischem Sauerkraut im Winter? Euer Darm
freut sich auch noch darüber!*

