

Rosenkohl-Auflauf für ein vegetarisches Weihnachtsfest

Rosenkohlaufauf liefert Vitamine und wärmt bei kalten Temperaturen. Das herzhafte Gericht bringt Abwechslung in die Winterküche und sorgt für ein paar grüne Tupfen auf dem Teller. Ein herzhafter Rosenkohlaufauf ist auch eine besonders schmackhafte Möglichkeit, das klassische Wintergemüse zuzubereiten.

Zutaten für vier Portionen:

- 700 g Kartoffeln (festkochend)
- 400 g Rosenkohl
- Salz
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Eier oder 2 EL Sojamehl
- 250 ml Sahne oder Hafersahne
- 100 g Hartkäse oder veganen Käse



Tipp: Der gemahlene Kreuzkümmel hilft dabei, den Kohl besser zu verdauen. Sie können ihn aber auch ganz einfach weglassen.

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe in Viertel oder Achtel teilen. Die Kartoffelspalten anschließend für zehn Minuten in Salzwasser kochen.

In dieser Zeit den Rosenkohl sorgfältig putzen, in dem der Strunk großzügig abgeschnitten wird. Die äußeren Blätter entfernen und bei Bedarf kann der Rosenkohl-Strunk kreuzförmig eingeschnitten werden. So gart der harte Strunk gleichzeitig mit den zarten Rosenkohl-Knospen und das Gemüse verkocht nicht. Anschließend zu den kochenden Kartoffeln dazu geben und für weitere fünf Minuten kochen. Das Gemüse abseihen und es kurz ausdampfen lassen.

Die Kartoffelspalten und den Rosenkohl gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Das Gemüsemosaik mit etwas Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Die Gewürze entfalten ein besseres Aroma, wenn sie mit dem Gemüse vermengt werden.



Die Sahne wird nun mit den beiden Eiern verquirlt und gleichmäßig über das Gemüse in der Auflaufform gegeben. Für die leckere braune Kruste des Auflaufs sorgt der geriebener Käse.

Und nun können Sie sich zum Beispiel der Tischdekoration widmen, da der Rosenkohl-Auflauf bei 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze im Backofen für 30 Minuten verweilt.

Guten Appetit und Frohe Weihnachten!