

Ofengerösteter Rosenkohl mit Honig und Walnüssen – Einfach und lecker



Rosenkohl gehört zum Winter wie Schnee und gemütliche Abende. Oft unterschätzt, entfaltet er beim Rösten im Ofen seinen vollen Geschmack: leicht nussig, zart karamellisiert und wunderbar aromatisch. Dieses Rezept kombiniert die erdigen Noten von Rosenkohl mit der Süße von Honig und der Knusprigkeit von Walnüssen. Einfach zuzubereiten, gesund und eine perfekte Beilage

Zutaten für ca. 4 Portionen

500 g	frischen Rosenkohl
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
50 g	Walnüsse
1 TL	grobes Meersalz
1/2 TL	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
1/2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 TL	Balsamico-Essig (optional)

Zubereitung ofengerösteter Rosenkohl

1. Putzt den Rosenkohl, indem Ihr die äußeren Blätter entfernt und die Enden abschneidet. Halbiert größere Röschen, damit sie gleichmäßig garen. Heitzt den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vor.
2. Gebt Olivenöl, Honig, Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver in eine große Schüssel. Verrührt alles gut, bis eine gleichmäßige Marinade entsteht. Gebt dann den Rosenkohl in die Schüssel und vermengt ihn mit der Marinade, bis alle Stücke gut bedeckt sind.
3. Verteilt den Rosenkohl auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech. Achtet darauf, dass die Stücke nicht übereinanderliegen, damit sie schön knusprig werden. Röstet den Rosenkohl für 20–25 Minuten, bis die Ränder leicht braun und knusprig sind.
4. Gebt nach etwa 15 Minuten die Walnüsse auf das Blech. So werden sie leicht mitgeröstet, ohne zu verbrennen. Beträufelt den fertig gerösteten Rosenkohl mit Balsamico-Essig, falls gewünscht. Serviert das Gericht warm und garniert es nach Belieben mit ein paar frischen Kräutern wie Thymian oder Petersilie.



TIPPS für ein perfektes Ergebnis:

- Achtet darauf, frischen Rosenkohl zu verwenden. Die Röschen sollten fest, grün und ohne gelbe oder braune Stellen sein. Tupft den Rosenkohl nach dem Waschen trocken, da er sonst im Ofen dämpft und nicht knusprig wird.
- Wendet den Rosenkohl nach der Hälfte der Garzeit, damit er von allen Seiten gleichmäßig bräunt.
- Heizt den Ofen auf mindestens 200 °C vor. Dadurch bekommen die Röschen eine knusprige Außenseite und bleiben innen zart.
- Ihr könnt den Honig auch erst kurz vor Ende der Garzeit hinzugeben, etwa 5 Minuten vor Schluss. So karamellisiert er leicht, ohne zu verbrennen. Für eine herzhaftere Note könnt ihr der Marinade einen Spritzer Zitronensaft oder einen Teelöffel Dijon-Senf hinzufügen.
- Ersetzt die Walnüsse einfach mal durch Mandeln, Pekannüsse oder Haselnüsse für eine andere Geschmacksnote.
- Wer es lieber vegan mag, tauscht den Honig einfach gegen Ahornsirup aus.
- Ihr erhaltet eine Extra-Würze, indem ihr z.B. Chiliflocken für eine leicht scharfe Note hinzufügt. Ein Spritzer Balsamico-Essig oder etwas geriebener Parmesan sorgen für zusätzliche Aromen. Feta oder Ziegenkäse als Topping macht das Gericht cremiger und herzhafter.

Häufige Fragen (FAQs)

1. Kann ich gefrorenen Rosenkohl verwenden? Ja, aber lass ihn vorher auftauen und tupf ihn trocken, damit er im Ofen knusprig wird.
2. Wie lange hält sich der geröstete Rosenkohl? Im Kühlschrank kannst du ihn bis zu 2 Tage aufbewahren und vor dem Servieren leicht aufwärmen.
3. Kann ich den Rosenkohl auch in der Pfanne rösten? Ja, das funktioniert ebenfalls gut. Verwende eine große Pfanne und röstet ihn bei mittlerer Hitze, bis er goldbraun ist.
4. Welche Beilagen passen zu diesem Gericht? Kartoffelpüree, Reis oder ein frischer Wintersalat ergänzen den Rosenkohl perfekt.
5. Kann ich andere Nüsse oder Samen verwenden? Ja, probiert es mit Kürbiskernen, Pinienkernen oder Sonnenblumenkernen für eine Variation.
6. Warum wird mein Rosenkohl nicht knusprig? Achtet darauf, dass er trocken ist und nicht zu eng auf dem Blech liegt. Eine höhere Backofentemperatur hilft ebenfalls.

Warum Rosenkohl, Walnüsse und Honig eine perfekte Kombination sind:

- Rosenkohl ist ein echtes Superfood der kalten Jahreszeit. Er gehört zur Familie der Kreuzblütler. Rosenkohl ist reich an Vitamin C, Vitamin K und Ballaststoffen, was das Immunsystem stärkt und lange satt hält. Sein nussig-süßes Aroma entfaltet sich besonders gut beim Rösten.
- Walnüsse sind nicht nur eine köstliche Ergänzung, sondern auch extrem gesund. Walnüsse liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffe und eine knackige Textur, die das weiche Gemüse perfekt ergänzt.
- Honig bringt eine sanfte Süße ins Gericht und hat zugleich interessante gesundheitliche Vorteile. Honig sorgt für natürliche Süße, die die leichte Bitterkeit des Rosenkohls ausgleicht und die Röstaromen hervorhebt.

Zusammen bilden sie eine harmonische Balance aus süß, herzhaft und knusprig – ideal für gesunde und schmackhafte Wintergerichte.