



# Xenia kocht zusammen mit Solawi Dollinger

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)  
Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Dienstag | 10:00 Uhr – 13:00 Uhr  
 buero@solawi-dollinger.de  
 09173 78897

## Rosenkohl Maronen Curry 4 Personen

Das ist superschnell und einfach gemacht. Am längsten dauert das Putzen des Rosenkohl. Am Rosenkohl scheiden sich ja die Geister – die Menschheit teilt sich in Hassler und Liebhaber und wenig dazwischen. Meine Familie gehört zu den Liebhabern. Und in der Form als Curry zusammen mit Maronen ganz besonders.

Erste schriftliche Belege für die Verwendung von Rosenkohl stammen aus dem Jahr 1587 aus der Region um Brüssel. Daher heisst der Rosenkohl im Englischen auch Brussel Sprouts. Falls ihr Rosenkohl im Garten anbaut: oben am Kopf des Rosenkohlstammes wächst ein loser Blattkopf. Auch zwischen den Röschen wachsen Blätter. Beides schmeckt auch köstlich nach Rosenkohl und wird leider fast nie mit verwendet. Fragt auch gezielt mal bei eurem BioBauer oder Hofladen nach.

Wir verwenden hier bereits vorgegarte und vakuierte Maronen. Die gibt es das ganze Jahr über, auch in Bio Qualität. Und ich verwendet einfach eine fertige Currypulver Mischung. Ich mache ja sonst gerne mal meine eigenen Mischungen – aber dieses Gericht ist bei uns zu Hause eine schnelle, unkomplizierte Abendessen-Variante ohne zu viel chi-chi. Wer wegen Histaminintoleranz Curry-Mischungen nicht verträgt: Es gibt eine chinesische Gewürzmischung namens 5 Spice Powder (5 Gewürze Pulver). Die enthält nur Histaminverträgliche Gewürze. Man kann also auch 5 Spice Powder plus Kurkuma nehmen, um das Gericht zu würzen.



### Zutaten

300g Rosenkohl  
300g Maronen, vorgekocht und vakuiert  
1 Zwiebel  
400ml Kokosmilch  
Salz, Currypulver

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In Rapsöl glasig andünsten
2. Den Rosenkohl putzen. Sehr dicke Sprossen halbieren, kelinen Sprossen am Strunk kreuzförmig einschneiden – sie garen dann schneller. Zu den Zwiebeln geben und mit anbraten. Kokosmilch dazu geben und bei geschlossenem Deckel gut 10 min gar köcheln.
3. Die Maronen dazu geben und alles mit Salz und Curry Gewürz abschmecken. Dazu Reis servieren.



Solidarische  
Landwirtschaft  
sich die Ernte teilen

xenia's  
vegan  
punk food