KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Rosenkohl in Orangensahne

Zubereitungsdauer: 30 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach · vegetarisch

Portionen

Zutaten für 2 Pers. als Hauptgericht / 4 Pers. als Beilage.

Zutaten

500 g Rosenkohl
Olivenöl virgen extra
Meersalz
2 St. Knoblauchzehen
1 St. naturbelassene Orange
150 ml Sahne
100 g getrocknete Früchte (Cranberries, rote Johannisbeeren, Aprikosen oder Kirschen)

Zubereitung

Den Rosenkohl putzen und die größeren Röschen halbieren. Den Ofen auf 180° vorheizen. Den Rosenkohl in eine feuerfeste Form geben, großzügig mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Wer mag, fügt Erdnüsse dazu. 20 Minuten im Backofen rösten, währenddessen 1-2 mal wenden bzw. umrühren.
Von der Orange die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und hacken.

In einer kleinen Pfanne den Knoblauch und die Orangenschale mit ein wenig Olivenöl leicht anrösten. Dann mit dem Saft ablöschen, die Sahne dazugeben und das Ganze 3-4 Minuten köcheln lassen, bis die Soße leicht sämig ist. Mit Salz abschmecken und die Sahne-Soße über die gegarten Kohlröschen geben. Rosenkohl, Soße und die getrockneten Cranberries gut vermengen. Mit Reis oder geröstetem Brot servieren. Oder aber als Beilage zu gebratenem Fleisch oder Fisch.