



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

# Winterwunder: Rosenkohl



**Rosenkohl im Rampenlicht – Das heimische Wintergemüse ist en vogue wie nie und beschert uns Geschmackserlebnisse der kulinarischen Extraklasse.**

**Berlin, 02. Januar 2024.** Klein, aber fein – Rosenkohl erobert derzeit die kulinarische Bühne des Winters. Auch bekannt als „Brüsseler Kohl“ oder „Sprossenkohl“ überzeugt er nicht nur durch seinen würzig-nussigen Geschmack, sondern auch seine gesunde Power. Obwohl er eigentlich schon seit September und sogar bis April Saison hat und damit einen langen Atem beweist, mag Rosenkohl doch vor allem die winterlich eisigen Temperaturen. Dann entfaltet er nämlich sein volles Aroma und blüht geschmacklich erst richtig auf. Der Kältereiz bewirkt nämlich die Umwandlung von Stärke in Zucker und verleiht den kleinen Köpfchen das typische, süßlich-nussige Aroma, das sie zu einer der beliebtesten heimischen Wintergemüsearten macht.

### **Spiralförmig und hochgewachsen**

Dass bei diesem Gemüse einiges nicht so ist, wie bei anderen Kohlar-ten, zeigt sich nicht nur in puncto Kälteresistenz. Ein deutlich sichtbarer Unterschied ist natürlich die Größe des Kohls, oder besser gesagt der Kohlköpfchen. Die kleinen Knospen wachsen nicht einzeln aus der Erde, sondern winden sich spiralförmig um einen festen Stängel. Dieser wird stattliche 70 bis 90 cm hoch und hat noch dazu hohe Ansprüche an seine Umgebung: Denn er legt Wert auf einen nährstoffreichen Boden und ausreichende Bewässerung. Diese Bedingungen findet er zum Beispiel in den größten deutschen Anbaugebieten, in Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein, wo auf ca. 400 Hektar Anbaufläche Rosenkohl angebaut wird. Insgesamt werden hierzulande jährlich ca. 11,5 Tonnen Rosenkohl geerntet – von denen jeder Deutsche im vergangenen Jahr rund ein halbes Kilo verspeiste. (Quelle: AMI nach Statistisches Bundesamt; Destatis)

### **Klein, grün, rund und voller Geschmack**

Von den einen geliebt, von den anderen gehasst, weil früher oft bis zur Unkenntlichkeit verkocht, hat Rosenkohl lange Zeit die Gemüter gespalten. Dabei sind die herrlich würzigen Kohlköpfchen – richtig zubereitet – nicht nur sehr lecker, sondern auch äußerst gesund. Spitzenköche in aller Welt haben Rosenkohl jedenfalls längst wieder schätzen gelernt und setzen bei der Zubereitung verstärkt auf aromatisch-süße Zutaten, um einen Kontrapunkt zur leichten Bitternote der Kohlköpfchen zu setzen! Manche zerlegen die Röschen komplett und



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVEO / Ariane Bille  
Spicy gerösteter Rosenkohl

braten die Blätter einzeln in Butter oder auch mit Speck und Zwiebeln, welche dann mit Balsamico abgelöscht werden. Andere rösten Rosenkohl im Ofen und übergießen ihn mit einem Sirup aus Zimt und Zucker. Überhaupt eilt den blassgrünen Röschen in puncto Bitterstoffe ein Ruf voraus, dem gerade neuere Züchtungen mit einem beinahe milden, leicht nussigen Aroma gar nicht mehr gerecht werden.

### Geschmack, der begeistert

Auch Hobby-Köchen sind die geschmacklichen Qualitäten der zarten Röschen nicht verborgen geblieben. Denn sie lassen sich auf die unterschiedlichste Weise zubereiten, mit oder ohne Biss und von schnell und einfach bis raffiniert sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ob gekocht, gebraten, gegrillt oder blanchiert, Rosenkohl ist unendlich vielseitig und harmoniert nicht nur hervorragend zu Kartoffeln, Fisch- und Fleischgerichten. Aus Rosenkohl kann man Salate zaubern, man kann ihn backen oder braten – lecker zum Beispiel mit Bratkartoffeln und Spiegelei – oder zusammen mit Kürbispüree in ein leckeres Rosenkohl-Maronen-Apfelgemüse verwandeln. Richtig in Szene gesetzt, zeigt Rosenkohl nämlich eine auffallend sanfte Seite und wird karamellisiert zu einem echten Verführer der Geschmackssinne.



© BVE0 / Ariane Bille  
Rosenkohl



© BVE0 / shutterstock / mm7  
Rosenkohlpflanze

## Wissenshunger!

### Power

Rosenkohl sieht nicht nur lecker, gesund und knackig aus. In ihm steckt auch jede Menge Food-Power. Besonders in der kalten Jahreszeit liefert er für den Menschen wichtige Vitamine und Mineralstoffe. So ist er besonders Vitamin-C-reich, steckt voller Kalium, Zink, Vitamin K und lässt sich auch bei der Menge der Ballaststoffe nicht lumpen. Aber Achtung: Wie bei allen Kohlsorten gilt auch beim Rosenkohl, wer zu viel davon isst, der könnte davon einen Blähbauch bekommen.

### Einkauf

Außen saftig grün, innen eher hellgrün. Auf diese Kriterien sollte man beim Einkauf frischen Rosenkohls achten und auch darauf, dass die Röschen geschlossen sind. Insgesamt sollte die kleine Kohlnolle eher fest als weich sein.

### Lagerung

Die kleinen Köpfchen eignen sich weniger für eine lange Lagerung. Innerhalb von drei bis vier Tagen sollten sie verarbeitet werden. Am liebsten liegt der Rosenkohl gut gekühlt im Kühlschrank, eingewickelt in ein feuchtes Geschirrtuch. Wer den Kohl länger lagern möchte, sollte ihn blanchieren und/oder einfrieren.








© BVE0 / shutterstock / Pixel-Shot  
Rosenkohl im Wasser



© BVE0 / shutterstock / Irina Silayeva  
Rosenkohl im Kochtopf

### 5 Küchen-Hacks

-  1. Einfach die äußeren Blätter entfernen, den Strunk kürzen und die Röschen kreuzweise einschneiden. So gart der Kohl gleichmäßiger.
-  2. Eine kurze Kochzeit von acht bis zwölf Minuten sorgt dafür, dass die Röschen festbleiben und noch Biss haben.
-  3. Um den intensiven Geschmack etwas zu mildern, können Zucker oder Milch ins Kochwasser zugefügt werden.
-  4. Muskat, Kümmel oder Fenchelsamen unterstreichen den Geschmack und unterstützen zusätzlich die Verdauung.
-  5. Nach dem Putzen und kurzem Blanchieren können die Kohlröschen auch problemlos eingefroren werden.

#### Rezept-Tipp:

## Spicy gerösteter Rosenkohl

#### Winterliche Gaumenfreuden im Rosenkohl-Rausch!

#### Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Rosenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Chili-Bohnenpaste (Doubanjiang)
- 3 TL Sojasauce
- 1 EL Zucker
- 30 ml Wasser
- 1 Handvoll Erdnüsse

#### Zubereitung:

Vegan / einfach / Zubereitungszeit: etwa. 30 Min.

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Rosenkohl waschen, abtropfen lassen und Strunk entfernen. Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse in eine große Schüssel pressen. Ingwer schälen und in die Schüssel reiben. Chili-Paste, Sojasauce, Zucker und Wasser dazugeben und miteinander verrühren. Rosenkohl dazugeben und alles gut vermischen.
- Backblech mit Backpapier auslegen und Rosenkohl darauf verteilen. In der Mitte des Ofens etwa 20 Min. garen, bis der Rosenkohl goldbraun ist.
- Kurz auskühlen lassen, mit Erdnüssen bestreuen und mit Weizennudeln genießen.



© BVE0 / shutterstock / Anastasiia Skorobogatova / Rosenkohl



© BVE0 / Ariane Bille  
Spicy gerösteter Rosenkohl



© BVE0 / Ariane Bille  
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille  
Zubereitung



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille  
Spicy gerösteter Rosenkohl



© BVEO / Ariane Bille / Spicy gerösteter Rosenkohl

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Kaiserdamm 13  
14057 Berlin