

Bio...



find' ich besser

BEHNCKEN'S
Vierländer Gemüsestand

Unsere Empfehlung für Sie...

Rosenkohl aus der Region

Der schmackhaft-aromatische Kohl für die kühle Jahreszeit.



Der gesunde Mini-Kohl auch bekannt als Kohlsprossen punktet durch seine wertvollen Inhaltsstoffe und zeigt sich in der Küche vielseitig! Erst seit dem 19. Jahrhundert wird der Rosenkohl im deutschsprachigen Raum angebaut und zählt somit zu einer der jüngsten Kohlarten. Für den richtigen Geschmack muss heutzutage nicht der erste Frost abgewartet werden - dank moderner Sorten schmeckt der Rosenkohl im Oktober genauso lecker wie im Dezember.



Familienbetrieb Schütt

Seit 1906 ist der Hof bereits im Besitz der Familie Schütt und liegt in der Gemeinde Hillgroven im Nordwesten Dithmarschens in Schleswig-Holstein. Den Betrieb an der Nordsee übernahm Jan Schütt 2012 von seinen Eltern und bewirtschaftet ihn in 5. Generation. Im Jahr 2004 wurde das Familienunternehmen auf die ökologische Landwirtschaft umgestellt und baut seither die ausgewählten Gemüsesorten auf rund 8 ha nach strengen Bioland-Richtlinien an. Die Hauptkultur auf dem Hof ist der Rosenkohl, welcher auf rund 3 ha in zwei Sorten - einer Früh- und Spätsorte - angebaut wird. Die erste Pflanzung beginnt im Mai, die letzte im Juni. Anfang Oktober kann der erste Rosenkohl schonend per Hand geerntet werden. Bei günstigen Witterungsbedingungen dauert die Ernte bis zum Ende des Jahres an.

Wussten Sie schon?

Der Verzehr von Rosenkohl beeinflusst den Entgiftungsstoffwechsel im Körper positiv. So werden die weißen Blutkörperchen vor Zellschäden durch krebserregende Stoffe geschützt.



Rezeptempfehlung

Rosenkohl mit knuspriger Käsekruste 500 g frischen Rosenkohl waschen, die äußeren Deckblätter entfernen und am Strunk kreuzweise einschneiden. Den Rosenkohl in salzigem Wasser 10-15 Minuten bissfest bis weich kochen. In der Zwischenzeit eine Gratinform mit Butter einfetten und den Ofen auf 250° C vorheizen. 80 g Emmentaler-Käse, 125 g Sahne und 30 g Paniermehl in einer Schüssel gut miteinander vermischen und mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Rosenkohl abtropfen lassen, in die Form geben und die Käsemasse darüber streichen. Im Ofen ca. 10-15 Minuten überbacken. **Guten Appetit!**

