

Bitterschön!

Rosenkohl hat unter den Gemüsen nicht den besten Ruf. Die meisten wüssten aber bloss nicht, wie man ihn richtig zubereitet, sagt Nenad Mlinarevic

Seit ich nur noch mit Schweizer Zutaten koche, hat vieles für mich einen ganz neuen Wert bekommen. Früher konnte man beim Fischhändler einen grossen Steinbutt oder ein paar schöne Langoustinen bestellen – und hatte schon das halbe Gericht fertig. Mittlerweile habe ich erkannt, dass einfache Produkte wie Gemüse sehr viel mehr hergeben, sofern man etwas Zeit und Aufwand in deren Zubereitung investiert.

Für unseren «Signature Dish» verwenden wir je nach Saison rund 26 verschiedene Gemüse und Kräuter in unterschiedlichsten Formen und Zubereitungen. Wir rösten, grillieren, trocknen, rehydrieren, entsaften, vakuumieren und so weiter. Bei der Arbeit an diesem Gericht ist mir aufgefallen, dass einige Gemüsesorten auf der Beliebtheitskala mancher Leute so tiefe Werte haben wie vielleicht noch Insekten, die derzeit ja vielerorts als das neue Fleisch angepriesen werden.

Rosenkohl zum Beispiel mögen viele Leute nicht, und ich habe den Verdacht, das sei nur deshalb, weil sie ihn vielleicht nur als im eigenen Saft verkochte, bittere Masse kennen gelernt haben. Den kleinen, runden, grünen Kohlköpfen wird so nämlich oft Unrecht angetan. Das muss nicht sein, und mein Ehrgeiz war es,

ein simples Rosenkohlgericht zu kreieren, das dieses Stiefkind unter den Gemüsesorten aus seinem Beliebtheitstief holen kann.

Auf Metallspiesen über Holzkohle garen

Wie bei allem, das besser schmecken soll als der Durchschnitt, braucht es einen Schritt mehr: Die äusseren Blätter und die Rosenkohlherzen werden separat zubereitet. Danach wird daraus ein lauwarmer Salat, den man nach Belieben anreichern kann mit gebratenem Speck, Rohschinken oder in diesem Fall mit in feine Streifen geschnittenem Wollschwein-Landrauchspeck von Holzen-Fleisch aus Ennetbürgen. Ein weiteres Detail für den feinen Unterschied ist der Bio-Senf mit Alpenkräutern von Reto Lutz aus Zofingen, der in seiner kleinen Manufaktur diese besondere Würzzutat herstellt. Sowohl Fleisch als auch Senf kann man übrigens per Post bestellen. Aber natürlich funktioniert das Rezept auch mit anderen Zutaten eigener Wahl.

Ganz nebenbei: Eingelegte Senfsaat ist ein tolles, universell einsetzbares Gewürz, das in ein Salatdressing, zu Fleisch, Käse oder zu einem Sandwich gut passt und leicht zu Hause hergestellt werden kann. Es ist schnell gemacht und im Kühlschrank gut haltbar: 70 g Senfsamen 7 Minu-

ten lang in Wasser kochen, in ein Sieb abgiessen und das Ganze mit frischem Wasser zweimal wiederholen, um alle Bitterstoffe zu entfernen. Schliesslich mit fliessendem kaltem Wasser abkühlen und in ein sauberes Einmachglas geben. 2,5 dl weissen Balsamico, 10 g Salz und 5 g Zucker aufkochen, bis sich die Gewürze gelöst haben, über die Senfkörner giessen, zuschrauben und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Zurück zum «Röselichöl»: Anstatt ihn im Ofen zu rösten wie im Rezept beschrieben, kann man ihn natürlich auch mit Rapsöl, Salz und etwas Alpenkräutersenf marinieren, auf lange Metallspiesse stecken und über Holzkohle auf einem Grill garen. Auch diese Methode führt zu einem Ergebnis, das die meisten Rosenkohlgegner überraschen wird. Ge-grillt, gebacken, kurz geröstet – es gibt Wege, auch aus unpopulärem Gemüse ein überraschendes Gericht zu machen. Oder: Aus bitter mach lustig.

Nenad Mlinarevic ist Küchenchef des Restaurants Focus im Park Hotel Vitznau (2 «Michelin»-Sterne, 18 «Gault Millau»-Punkte) und war «Koch des Jahres 2016». Er kocht nur mit Schweizer Produkten und schreibt hier monatlich über seine Arbeit.

Rosenkohl-Salat (Vorspeise für 4 Personen)

ca. 30 Stück Rosenkohl
4–8 Scheiben Landrauchspeck von Holzen oder anderes Trockenfleisch
60 g Crème fraîche
100 g Rapsöl, 45 g Apfelbalsam
15 g Alpenkräutersenf von Reto Lutz oder ein anderer Senf, Salz

Senf, Apfelbalsam, Rapsöl mit dem Schwingbesen zu einem Dressing emulgieren, mit Salz abschmecken. Die Crème fraîche mit dem Schwingbesen aufschlagen und kühl stellen. Von den Rosenkohlköpfen den Strunk kürzen und jeweils die äusseren, dunkelgrünen Blätter vorsichtig abnehmen und beiseitestellen. Den Ofen auf 195 Grad Heissluft vorheizen, die ganzen, übrig gebliebenen Rosenkohlstücke mit etwas Rapsöl und Salz marinieren und in einer ofenfesten Form etwa 7 Minuten im Ofen rösten. In einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur die abgenommenen Rosenkohlblätter in wenig Rapsöl ganz kurz anbraten (etwa 30 Sekunden). Die Rosenkohlherzen und -blätter mit dem Dressing mischen, auf einen Teller geben und den fein geschnittenen Speck darauf verteilen. Einen Löffel Crème fraîche dazugeben und lauwarm servieren.

