# Mein Lieblingsrezept

**Uwe Broschk: Rezept für Herbstliche Rosenkohl-Bowl**
„Dieses Rezept muss ich meiner Frau Betkin immer wieder kochen."

Rezept für Herbstliche Rosenkohl-Bowl (Hauptgericht für 4 Personen)
von Peter Wagner
https://www.spiegel.de/stil/rezept-fuer-rosenkohl-bowl-kohlossal-a-1238265.html

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

**Zutaten**
500 g Rosenkohl
3 EL erhitzbares Olivenöl
100 ml Noilly Prat (trockener Wermut)
5 EL helle Sojasauce
2 EL Honig
1 starke Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise Salz und Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
3 EL kaltgepresstes Haselnussöl
300 g dicke Möhren in verschiedenen Farben
20 g Butter
300 ml Geflügelfond
1 Prise Salz und Pfeffer
2 rote Äpfel (z.B. Cox, Jonagold, Braeburn)
50 g Bauchspeck in dünnen Scheiben
2 EL brauner Rohrzucker
200 g saisonale Pilze, z.B. Trompetenpfifferling, Totentrompeten oder Buchenpilze
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz und Pfeffer
75 g Frühlingszwiebelringe
2 EL krause Petersilie, fein gehackt
125 g Büffelmozzarella

**Zubereitung**
Rosenkohl waschen, putzen und längs in ca. 5mm dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in großer Pfanne stark erhitzen, Rosenkohl zugeben und unter häufigem Rühren oder Schwenken goldgelb anbraten - der Kohl soll deutlich geröstet werden, aber nicht verbrennen. Noilly Prat, Sojasauce, Honig und Muskat unterheben, Hitze reduzieren, Pfannendeckel aufsetzen und den Kohl ca. 8 Min. bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Direkt vor dem Aufteilen auf die Bowls das Haselnussöl unterrühren.

# Mein Lieblingsrezept

**Uwe Broschk: Rezept für Herbstliche Rosenkohl-Bowl**
„Dieses Rezept muss ich meiner Frau Betkin immer wieder kochen."

Möhren putzen und längs in Achtelstreifen schneiden. In beschichteter Pfanne mit der Butter anschwitzen, Fond zugeben und langsam einkochen bis die Möhren noch bissfest gegart sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Äpfel waschen, an den Enden gerade schneiden, entkernen und in ca. 5 mm dünne Halbmonde schneiden. Speck in feine Stiftchen schneiden, in beschichteter Pfanne bei mittlerer Temperatur auslassen. Entnehmen und im Speckfett die Apfelscheiben anrösten. Mit dem Zucker karamellisieren und am Ende den Speck wieder unterheben.

Pilze putzen und evtl. entsanden. In beschichteter Pfanne im Öl anbraten, sofort pfeffern und salzen. Nach ca. 5 Min. Frühlingszwiebeln und Petersilie unterheben und die Pfanne vom Herd ziehen.

Mozzarella klein würfeln. Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen.

**Anrichten**
Alle Komponenten dekorativ auf vier Bowlschüsseln verteilen, Käsewürfel aufstreuen und alles 5 Min. im sehr heißen Backofen überbacken. Dazu passt ein ofenwarmes Weizensauerteigbrot, man kann die Bowl aber problemlos ohne weitere Beilagen genießen.

**Getränketipp**
Ein sehr kalt servierter naturtrüber und stark säurebetonter Apfelsaft passt hier perfekt. Wer Wein dazu trinken will, greift zu einem spät angesetzten und Mitte November auf nicht mehr so süße 11-12 Prozent gereiften Federweißen oder einen sehr trockenen Cidre.