

## Gerösteter Rosenkohl mit Ablinsen - ein Rezept von Franz Keller



Ablinsen sind eine ganz besondere, traditionelle Linsenart, die erst seit 2012 wieder verkauft wird. Zuvor war die aus den 1940er/50ern stammende Sorte „verschollen“. Erst 2006 wurde die Linsenart in der Wawilow-Saatgutbank in St. Petersburg wieder entdeckt.

Auf der Schwäbischen Alb werden Linsen seit Jahrhunderten angebaut. Trotzdem stellt die Witterung die Anbauer häufig vor große Probleme. Aufgrund oft niederschlagsreicher Erntezeiten werden die Linsen auf der Alb mit Getreide (Gerste oder Hafer) ausgesät. Diese dienen den zarten, schwächeren Linsenpflanzen als Rankhilfe, so dass die Linsen nicht umfallen und am feuchten Boden verschimmeln. Neben der regionalen Herkunft ist das vermeintlich Beste an den Ablinsen, dass man sie nicht einzuweichen braucht. So sind sie auch für Köche mit großem Hunger oder wenig Zeit geeignet.



### **Zutaten für 4 Personen:**

- 600 g Rosenkohl
- 300 g Alblinsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 1 mittelgroße Karotte
- 200 g Knollensellerie
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Honig
- Chiliflocken
- 1 Orange, Abrieb

### **Zubereitung (ca. 50 Minuten):**



#### **1. Schritt:**

Die Rosenkohlröschen putzen und für 12 Minuten in gesalzenem Wasser blanchieren. Die Linsen unter fließendem Wasser waschen. Alblinsen müssen nicht eingeweicht werden, sondern können direkt für etwa 30 Minuten in Gemüsebrühe gegart werden.



## **2. Schritt:**

Die Schalotten fein schneiden und die Karotte schälen und fein würfeln. Den Knollensellerie ebenfalls schälen und fein würfeln.



## **3. Schritt:**

Wenn die Linsen fast gut sind, Sellerie und Karotten dazugeben. Erst zum Schluss die Schalotten hinzufügen und kurz mit garen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.



## **4. Schritt:**

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Honig zugeben und Rosenkohl darin karamellisieren.

Chiliflocken nach Geschmack hinzufügen und allesgoldbraun anrösten lassen. Erst kurz vor dem Servieren den Orangenabrieb hinzufügen.



### **5. Schritt:**

Die Linsen in einen tiefen Teller geben und den Chili-Rosenkohl darauf drapieren. Sofort servieren. Guten Appetit!

### **Tipps von Franz Keller:**

Mit einer Messerspitze Natron im Kochwasser wird der „kohlige“ Geschmack und der typische Geruch des Rosenkohls etwas reduziert. Auch sorgt das Natron für eine bessere Verträglichkeit von Kohlgerichten.

[Gerösteter Rosenkohl mit Alblinsen von Franz KellerDownload pdf](#)

### **Weitere leckere Rezeptideen von Franz Keller:**

- [Leichter Quinoa-Salat mit Artischockenherzen](#)
- [Tomaten-Sugo mit Schafskäse](#)
- [Gerstenrisotto mit geräucherter Forelle](#)
- [Kartoffelrösti mit griechischem Joghurt und Seeteufel](#)
- [Knollensellerie-Gratin mit Rote-Bete-Salat](#)

Diese und viele weitere Rezepte finden Sie auch in unserer App „**HealthFood**“. Kostenloser Download im [Appstore](#) oder [Playstore](#).

Möchten Sie mehr über den Koch [Franz Keller](#) erfahren, lesen Sie doch in sein zweites Buch rein: „Ab in die Küche“. Einen Vorgeschmack darauf gibt Ihnen unsere Buchbesprechung. Diese finden Sie [hier](#).

---