

## Gerösteter Rosenkohl mit Alblinsen

Alblinsen 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 Alblinsen ist, dass man sie nicht einzuweichen braucht. So ist 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):**



#### *Schritt 1:*

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.



#### *Schritt 2:*

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



#### *Schritt 3:*

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.



**Schritt 4:**

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Honig zugeben und Rosenkohl darin karamellisieren. Chiliflocken nach Geschmack hinzufügen und alles goldbraun anrösten lassen. Erst kurz vor dem Servieren den Orangenabrieb hinzufügen.



**Schritt 5:**

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.

**Info:**

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenfasern, die vielfältige Funktionen haben und daher sowohl in der Therapie als auch zur Prophylaxe vieler Erkrankungen eingesetzt werden. Sie verzögern beispielsweise die Magenentleerung, sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und fördern das Wachstum von guten Darmbakterien. Ballaststoffe helfen auch dabei, Tumorerkrankungen wie Dickdarmkrebs vorzubeugen. In diesem Rezept sollen sie einer Obstipation (Verstopfung) vorbeugen oder entgegenwirken. Dabei wird die Quellfähigkeit der Ballaststoffe ausgenutzt, die dazu führt, dass die Stuhlkonsistenz positiv beeinflusst und das Stuhlvolumen erhöht wird. Diese Wirkung kann sich aber nur entfalten, wenn zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln auch genug getrunken wird. Versuchen Sie also am Tag mindestens auf 1,5 bis 2 l Flüssigkeit zu kommen, insbesondere bei einer Neigung zu Obstipation. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt übrigens eine tägliche Zufuhr von 30 g Ballaststoffen.

**Die Nährwerte pro Portion (ca. 568 g) entsprechen in etwa:**

Energie	432 kcal
Fett	11,1 g
Eiweiß	26,2 g <b>Eiweißreich!</b>
Ballaststoffe	23,4 g