



Klimafreundlich und lecker

Rezept im Januar: Rosenkohl mit Kartoffelstampf und Birnen

Zutaten für 2 Portionen

250g	Rosenkohl
500g	mehlige Kartoffeln
35g	Butter
100ml	Milch
40g	Mandelblättchen
0,5-1	Birne
½ Prise	Muskatnuss
	Salz

So geht's

1. Den Rosenkohl putzen.
2. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 300ml Wasser und Salz für ca. 30 Minuten kochen (bis die Kartoffeln gar sind).
3. Nach ca. 20 Minuten den Rosenkohl in 150ml Wasser mit Salz köcheln lassen.
4. Die Kartoffeln stampfen und mit Milch, Butter und Muskatnuss würzen.
5. Die Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun anrösten.
6. Die Birne schälen und in kleine Stücke schneiden. Zu den Mandeln geben.
7. Den Rosenkohl auf Kartoffelstampf servieren & mit Birne und Mandelblättchen genießen!

Tipp

Der Rosenkohl wird knackiger und geschmacksintensiver, wenn man ihn anbrät anstatt zu kochen.

Und das bringt's

Es entstehen nur 484g CO₂ pro Portion.

Zum Vergleich: Für eine Portion Spaghetti Bolognese entstehen 1,5kg CO₂!

Das Projekt "Klimafreundlich und lecker" ist ein Kooperationsprojekt der Kommunalen Allianzen Aurach-Zenn, NeuStadt und Land und A7 Franken West mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Neustadt a.d.Aisch sowie dem Landkreis Neustadt a.d.Aisch-Bad Windsheim.