



# Flower Sprouts (Kohlröschen)

Quelle: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

**LEVEL** easy

**ZEITBEDARF** ca. 20 Min.

**VEGGIE** oder **NON VEGGIE**

## Zutaten (4 Personen):

800 g Flower Sprouts (Kohlröschen)

2 l Wasser

3 TL Salz

2 El Butter

Mühlenpfeffer, Meersalz, Muskatnuss

AUMATT  
LADE

## Zubereitung:

- Flower Sprouts putzen, d. h. Schnittstellen und vergilbte Blätter entfernen. Strünke kreuzweise einschneiden.
- Wasser aufkochen und salzen.
- Flower Sprouts ca. 3 Minuten blanchieren, in Essigwasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Butter in einer Bratpfanne erhitzen (nicht bräunen!). Flower Sprouts darin schwenken, mit Meersalz, Mühlenpfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

## Tipps:

- Mit kleinen Bratkartoffeln und einem Schnitzel natur servieren.
- Bratspeckscheiben knusprig braten und über die fertigen Flower Sprouts grob zerbröseln.
- Nach dem Blanchieren mit einer leichten Vinaigrette als Salat servieren.