

# Rosenkohl aus dem Ofen mit Kartoffel-Stampf und Ei

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Rosenkohl:**

800 g Rosenkohl	Salz	Pfeffer
Muskat	1 Bio-Orange	100 ml Orangensaft
2 Scheiben Ingwer	Butterschmalz	Honig

### **Für den Kartoffelstampf:**

1 kg Kartoffeln	1 EL Kurkuma	1 Bio-Limette
Rapsöl	Butter	Salz
Zucker		

### **Für die Spiegeleier:**

4 Eier	Butter	Salz
Pfeffer		

### **Für den Rosenkohl:**

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Rosenkohl putzen, Butterschmalz oder Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl leicht anbraten.

Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Orange abwaschen und die Schale mit einem Zitruszestler abziehen und den Saft auspressen. Beides in die Pfanne geben. Die ausgepressten Orangenhälften, den weiteren Orangensaft und den Ingwer dazugeben. Alles gut vermengen und anschließend mindestens 15 Minuten im Ofen garen. Den Rosenkohl zwischendurch wenden und gegebenenfalls noch etwas Orangensaft nachgießen.

Zum Schluss etwas Honig unterrühren.

### **Für den Kartoffelstampf:**

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln mit etwas Kochwasser, Butter und Rapsöl grob stampfen, dann mit Kurkuma, Limettensaft und -abrieb, Salz sowie etwas Zucker abschmecken.

### **Für die Spiegeleier:**

Die Eier in Butter braten, salzen und pfeffern und mit Rosenkohl und Stampf servieren.

Rainer Sass am 29. Oktober 2021