



Gemüse des Monats:  
**die Kohlsprosse**

Auch: Rosenkohl, Sprossenkohl

### Vorteile

- Kohlsprossen enthalten viele Mineral- und Ballaststoffe sowie Vitamin A, Riboflavin (Vitamin B2) und Ascorbinsäure (Vitamin C). Besonders der hohe Gehalt an Eiweiß ist erwähnenswert.
- Sie sind lokal verfügbar. Frühsorten können ab September geerntet werden. Die Erntezeit geht bis Dezember.
- Kohlsprossen lassen sich überwintern und lassen sich hervorragend einfrieren.

## Rezept: Kohlsprossen Tarte

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten – Backzeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Mürbteig

- 200g Mehl
- ½ TL Salz
- 100g Butter
- 1 Ei

#### Für den Belag

- 1000g Kohlsprossen
- 50 Butter
- Salz (nach Belieben)
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Pfeffer & Muskat
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse

### Zubereitung

1. Salz, Butter, Mehl und Ei schnell zu einem Teig vermengen. Gut durchkneten und zu einer Kugel formen. In einem Plastikbeutel oder in Frischhaltefolie ca. eine Stunde kaltstellen.
2. Kohlsprossen reinigen und kreuzweise einschneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren und abschrecken.
3. Eine feuerfeste Pfanne oder Backform mit geschlossenem Boden nehmen und die Butter darin zerrinnen lassen und den Zucker karamellisieren. Den Cayennepfeffer und die Muskatnuss hinzugeben. Im Anschluss werden die Kohlsprossen mit der Rundung nach unten in die Form legen und die Walnüsse verteilen. Zwei Minuten weichdünsten.
4. Den Teig auswalken (Durchmesser etwas größer als der Topf/die Form). Den Teig auf den Kohlsprossen ausbreiten und den Rand nach unten in die Form ziehen. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen, bis der Teigdeckel goldbraun gefärbt ist.
5. Nach dem Backen einige Minuten ruhen lassen und im Anschluss aus der Form stürzen. Hierzu am besten einen Teller auflegen und auf den Kopf stellen. Et voila...die Tarte schmeckt vorzüglich einem Salat oder Kartoffeln.

Guten Appetit!