

Kalettes - schmeckt auch Rosenkohlverächtern

Wintergenuss / Das neue Gemüse Kalettes ist schnell zubereitet und bringt Abwechslung in die Winterküche.

RIED BEI KERZERS Sie sind grün-violett und haben das Zeug zum Superfood: Kalettes, eine Kreuzung aus Rosen- und Federkohl. Seit vier Jahren wird das Gemüse auch in der Schweiz angebaut, erst unter dem Namen Flower Sprout, ab dieser Saison als Kalettes.

«Die Namensänderung geschah weltweit und auf Initiative des englischen Saatgut-Produzenten, der Kalettes gezüchtet hat. Wir haben uns dem angepasst», erklärt Vincent Egger, Produkt- und Projektmanager bei Proveg. Die Produzenten-Vermarktungsorganisation in Ried bei Kerzers vertreibt Kalettes exklusiv in der Schweiz.

Zwei Schweizer Produzenten

«Zwei Produzenten im Berner und Freiburger Seeland bauen Kalettes an», erklärt Vincent Egger weiter. «Die Anbaufläche beträgt rund zehn Hektaren. Die Setzlinge kamen im April auf die Felder, die Ernte dauert von Ende Oktober bis März.»

Das neue Wintergemüse entspricht den Bedürfnissen vieler

Konsumenten. So ist der Geschmack von Kalettes mild und nussig und kommt damit auch bei Rosenkohlverächtern an. Kalettes sind kalorienarm und enthalten doppelt so viel Vitamin C und B6 wie Rosenkohl. Die offenen Rosetten sind zudem reich an Ballaststoffen und Antioxidantien.

Nicht zuletzt sind Kalettes schnell zubereitet: Sie müssen nicht gerüstet werden. Sie

können roh genossen werden, zum Beispiel in einem Salat oder Smoothie. Und in der Bratpfanne oder im Wok brauchen sie nur rund fünf Minuten, im Salzwasser reichen gar drei Minuten.

Cornelia von Däniken

Mehr Infos: www.kalettes.ch



Rezept für Kalettes-Quiche

Zubereiten: zirka 15 Minuten

Backen: zirka 40 Minuten

Für vier Personen

Zutaten:

1 runder Kuchenteig (Ø 24 cm)
3 Eier
5 dl Vollrahm
180 g Speckwürfeli
80 g Greyerzermilch, gerieben
120 g Kalettes
¼ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle,
Muskat frisch gerieben

Zubereitung:

1. Den Kuchenteig mit Backpapier in Backform legen. Den Rand auf Blechrandhöhe nach innen falten und andrücken.
2. Kalettes abbrausen und der Länge nach halbieren. Kalettes dicht und mit der Schnittstelle nach unten auf dem Kuchenboden verteilen.
3. Speckwürfeli knusprig anbraten, auf Haushaltspapier abtropfen lassen und über das Gemüse verteilen.



4. Eier, Rahm und Greyerzermilch in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Kalettes und den Speck geben.

5. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rund 20 Minuten auf der untersten Rille backen. Dann Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere 20 Minuten fertig backen.