



Kalettes heisst die Kreuzung aus Rosenkohl und Federkohl, die in diesem Rezept mit Rüeblen kurz gedünstet und mit Burrata, der rahmigen Mozzarella-Variante, serviert werden.

## Lauwarme Kalettes mit Burrata

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: etwa 10 Minuten

2–3 Esslöffel getrocknete Cranberrys  
Salz

600 g Kalettes

3 mittlere Rüeblen, ca. 300 g

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

½–1 Peperoncino

5 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Balsamicoessig

1 Kugel Burrata oder Büffelmozzarella

1 Die Cranberrys mit warmem Wasser bedeckt kurz einweichen lassen.

2 Reichlich Salzwasser aufkochen. Inzwischen die Kalettes waschen, die Stielansätze anschneiden und bräunliche, unschöne Blätter entfernen. Die Kalettes im kochenden Salzwasser 5 Minuten garen. Abschütten und kurz kalt abschrecken.

3 Die Rüeblen schälen, längs vierteln und in 1 cm grosse Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und klein würfeln.

4 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Rüeblen, Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino darin unter häufigem Wenden 5 Minuten dünsten. Dann die Kalettes beifügen und nur warm werden lassen. Das Gemüse mit dem Balsamico sowie wenn nötig Salz abschmecken. Auf einer Platte anrichten.

5 Die Burrata oder den Mozzarella auf Küchenpapier trockentupfen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Auf den Kalettes anrichten. Die Cranberrys abschütten und über das Gemüse streuen. Sofort servieren.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, eventuell anstelle von Burrata oder Mozzarella Feta über das Gemüse krümeln.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 17 g Fett, 17 g Kohlenhydrate; 274 kKalorien oder 1140 kJoule; Glutenfrei

*ANNEMARIE: Was für ein unmöglicher Name, Kalettes! Die frühere Bezeichnung «Flower Sprouts» war doch viel schöner und hat das Gemüse bestens beschrieben...*

**FLORINA: Da haben die Erfinder dieser Kreuzung aus Rosenkohl und Federkohl offenbar gewünscht, dass man das Gemüse aus Gründen der Einheitlichkeit lieber nur noch Kalettes nennen sollte.**

*ANNEMARIE: Aber ich muss ehrlicherweise sagen, trotz des schrecklichen Namens mag ich das Gemüse sehr. Und es ist erst noch Superfood aus einheimischer Ernte, das macht es noch viel besser.*

**FLORINA: Der Salat schmeckt übrigens auch mit Federkohl oder Wirz fein, beides in feine Streifen geschnitten.**



Der Paradiesvogel unter den Wintergemüsen: Kalettes sind eine Kreuzung von Rosen- und Federkohl.

# EXTRAVAGANTE KOHLEKREUZUNG

**Kalettes sind nicht nur äusserst gesund, sondern auch ein wahrer Hingucker. In der Schweiz gibt es nur zwei Produzenten, die das neuste «Superfood»-Wintergemüse anbauen.**

**I**rgendwo bei Sugiez FR. Winter im Grossen Moos: Trüber Hochnebel taucht die Ebene in ein düsteres Grau, die ansonsten fruchtbare Erde scheint erstarrt, karg und brach. Und plötzlich taucht dieses Feld auf, rot-violettes Schimmern, bizarre, beinahe psychedelisch anmutende Baumgewächse, fast wie einem Korallenriff entrissene Wasserpflanzen – Kalettes. In der Tat ein ungewohntes Bild, denn das neuartige Gemüse wächst tatsächlich nur hier: Zwei Betriebe produzieren Kalettes exklusiv für die gesamte Schweiz. Also egal, ob Kalettes in der Deutschschweiz, in der Romandie oder im Tessin im Gemüseregal liegen, sie kommen entweder vom Betrieb Lorenz Gutknecht Gemüsekulturen (Ins BE) oder vom Gemüsebetrieb von Urs Johner (Kerzers FR). Aber wie kam das? «Es war Liebe auf den ersten Blick», bestätigt Peter Liem, stellvertretender Betriebsleiter bei Lorenz Gutknecht. 2012

habe man das Gemüse auf einer Fachmesse in Berlin entdeckt, und bereits im selben Jahr hatte man eine Anbaulizenz ausgehandelt und es wuchsen die ersten Setzlinge auf Schweizer Boden. Vor der Saison 2017/18 wurde diese Neuheit hier unter dem Namen Flower Sprout verkauft. Kalettes heissen sie nur aus dem Grund, damit das Gemüse auf der ganzen Welt denselben Name hat. Das Gewächs mit den kleinen, rot-violetten Röschen und den welligen Blättern ist das Resultat von jahrelanger Züchterarbeit des kleinen britischen Saatguthauses «Tozer Seeds». Auch wenn es das exzentrisch anmutende Aussehen vermuten lässt, sind Kalettes durch herkömmliche Hybrid-Züchtung und nicht durch irgendwelche gentechnischen Eingriffe entstanden – oder ganz einfach: Eine Kreuzung von Federkohl und Rosenkohl. Ausschlaggebend war der Wunsch, eine Kohlart mit einem feineren Aroma zu kreieren, das vielseitiger ist und gleichzeitig attraktiv aussieht. Auf 10 Hektaren werden jähr-

lich 40 bis 60 Tonnen Kalettes in der Schweiz angebaut, Tendenz steigend. Der grosse Durchbruch steht allerdings noch aus. Peter Liem ist jedoch optimistisch: «Federkohl war auch lange ein Nischenprodukt, ehe es einen Boom als Superfood erlebt hat und die Nachfrage explodiert ist.» Und tatsächlich haben Kalettes ein enormes Superfood-Potenzial, denn sie enthalten grosse Mengen an Ballaststoffen und Antioxidantien, Eisen, Vitamin A, B6, C und K. Im Vergleich zum Rosenkohl enthalten Kalettes die doppelte Menge an Vitamin B6 sowie die doppelte Menge an Vitamin C. Sie gelten als antioxidierend und entzündungshemmend, wirken entgiftend auf die Leber, tragen zu einem guten Immunsystem bei und unterstützen eine gesunde Herz- und Darmfunktion. Ein weiterer Vorzug: Kalettes sind das einzige wirkliche Frischgemüse, das während der Winterzeit direkt vom Feld in den Verkauf gelangt. Bereits im Februar wachsen die Setzlinge in Töpfen und gelangen im April zu den beiden Kalettes-Bauern im Grossen Moos. Nach dem Einpflanzen wachsen die Kalettes den ganzen Sommer und Herbst weiter, bis zur ersten Ernte im November. Geerntet wird dann bis März, jeweils an frostfreien Tagen frisch ab Feld, denn Kalettes sind kein Lagergemüse. Bei der Ernte erfolgen das Abschneiden sowie das Abtrennen der Röschen maschinell; auf dem Betrieb werden diese danach noch von Hand auf einer Sortiermaschine



sortiert – und sind theoretisch schon bereit zum Verzehr, da man sie tatsächlich auch roh essen kann. Die Zubereitung ist enorm unkompliziert: Wer die Kalettes mit leichtem Biss mag, gart sie zwei, drei Minuten in kochendem Wasser oder eine Minute im Dampfkochtopf oder Steamer; oder aber man brät sie sanft für fünf Minuten in der Pfanne. Jetzt könnte man noch Bouillon hinzugeben oder Zwiebeln oder Knoblauch oder man überbackt sie mit Käse oder mischt sie mit Peperoni, Karotten, getrockneten Tomaten, aber auch die Kombination mit Cranberries, Kürbis- oder Pinienkernen oder Speckwürfeli und Sauerrahm klappt hervorragend. Sie schmecken mild, leicht nussig, jedoch ohne typischen Kohlgeruch. Auch Peter Liem schwärmt von der Vielseitigkeit dieses Wintergemüses: «Bei Rosenkohl haben meine Kinder immer die Nase gerümpft. Bei Kalettes kommen nur leergegessene Teller zurück!» ❁



Peter Liem inmitten eines Kalettes-Felds im Grossen Moos. Das auffällige Gemüse wird in der Schweiz nur hier angebaut. Kalettes können sogar frisch ab Feld roh gegessen werden.