

## Rosenkål og kikærter i kokosmælk

300 gr. Kikærter  
300 gr. Rosenkål  
3 små gulerødder  
To mellemstore rødløg  
1 dåse økologisk kokosmælk  
Karry  
Olivenolie  
Grøntsagsbouillon. Man kan sagtens få et godt økologisk produkt.

*Kikærterne skal ligge i blød i mindst 12 timer. Kasser vandet, skyl kikærter og kog dem i frisk vand i 50-60 min. Kasser kogevandet.*

*Rødløgene svitses let med de udskårne gulerødder. Kikærterne tilsættes sammen med de klargjorte rosenkål. Den økologiske kokosmælk hældes over. Tilsæt grønnsagsbouillon. Retten simrer i mindst 20 min. Karry efter behov tilsættes sammen med salt og peber. Retten simrer 10 min.*

## Kyllingebryst med rosenkålscreme

300 gr. Rosenkål  
Grøntsagsbouillon  
Krydderurter efter behag  
Et mellemstort kyllingebryst  
Salt og peber  
Timian

*Kog rosenkålene i en smule vand med en bouillonterning til de er møre. Hæld vandet op i skål.*

*Blend rosenkål. Tilsæt bouillonvand til cremen er lind. Tilsæt salt og de ønskede krydderurter.*

*Steg kyllingebryst gyldent i olivenolie sammen med frisk timian.*

*Servér kyllingebryst med rosenkålscremen og et stykke groft brød.*

## Marineret kalvekotelet med smørdampede rosenkål

Kalvekoteletter  
Rosenkål  
1 dl olivenolie  
Rosmarin  
Hvidløg efter behag  
Salt og peber

*Hæld 1 dl olivenolie op i en dyb tallerken. Tilsæt knust hvidløg og rosmarin. Mariner kalvekoteletterne i olien i mindst 5 timer. Hvis du ikke får det gjort – så steg kalvekoteletterne med masser af rosmarin og hvidløg.*

*Kom en klat økologisk smør i en tykbundet gryde. Damp de klargjorte rosenkål i smørret under svagt blus i mindst 15 min. Tilsæt evt. en lille slat vand, så kålene ikke brænder på.*