

Goldbrauner Rosenkohl

Vorbereiten: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

300 g Rosenkohl

2 Knoblauchzehen

20 g Pistazienkerne

1 Granatapfel

2 gehäufte EL körniger Frischkäse

Anleitung:

Von den Rosenkohlrösschen die Stiele abschneiden, unansehnliche Außenblätter entfernen. Die Rösschen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten ohne Fett nebeneinander in einer beschichteten Pfanne legen. Bei starker Hitze 5 Minuten kräftig Farbe annehmen lassen.

Inzwischen den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Pistazien im Mörser zerstoßen. Den Granatapfel halbieren und den Saft aus einer Hälfte durch ein Sieb auspressen. Die andere Hälfte entkernen.

Die Knoblauchscheiben mit 1 EL Olivenöl und einem kräftigen Schuss Wasser unter den Rosenkohl rühren und 1 Minute mit garen.

Den Frischkäse auf die Teller verteilen. Die gut gebräunten Rosenkohlrösschen darauf löffeln und alles mit Granatapfelkernen und Pistazien bestreuen. Mit Granatapfelsaft und 1 EL Olivenöl beträufeln und servieren.

Einkaufs-Tipp Rosenkohl:

Die Köpfchen sollten fest geschlossen sein, schön grün aussehen und keine gelb verfärbten Außenblätter haben. Beim Berühren sollte sich frischer Rosenkohl fest anfühlen, ohne auf Druck nachzugeben. Beim Anschneiden zeigt eine glatte und fast weiße Schnittfläche, dass die Rösschen frisch sind.

Das Rezept ist: vollwertig, sättigend, schnell zubereitet

Nährwerte pro Portion*:

Energie: 330 kcal

Kohlenhydrate: 13 g

Fett: 25 g

Eiweiß: 13 g

*Berechnet mit DGExpert 2022