

Gerösteter Rosenkohl mit Granatapfel und Pekannüssen

🕒 40 Minuten III Einfach



Bild: BVEO

Zubereitungsweise

Backofen auf 190° C vorheizen.

Die Rosenkohl-Röschen waschen, den Strunk und die äußeren Blätter wegschneiden. Röschen halbieren und auf einem Küchentuch abtrocknen.

Die Hälften in eine Ofenform legen. Olivenöl, Granatapfel-Melasse, Ahornsirup, Thymian, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Ofenform schütteln, damit sich die Zutaten vermischen. 20 Minuten im Ofen rösten, den Rosenkohl regelmäßig wenden, damit er von allen Seiten schön braun wird.

Wenn der Rosenkohl fast fertig ist, die Pekannüsse dazugeben und weitere 5 Minuten backen, bis auch die Pekannüsse angeröstet sind. Dabei die Nüsse im Auge behalten, damit sie nicht zu dunkel werden!

Den Granatapfel entkernen, Feta zerbröseln und die Minze kleinhacken. Den Rosenkohl damit bestreuen und warm servieren!

Zutaten für 4 Pers.

- 600 g Rosenkohl
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Ahornsirup
- 4 EL Granatapfel-Melasse (oder Sirup)
- 100 g Pekannüsse
- 1 Granatapfel
- ¼ Bund Minze
- 5 frische Thymianzweige
- 1 Packung Feta
- Salz, Pfeffer

Gerösteter Rosenkohl mit Granatapfel und Pekannüssen



Bild: BVEO



Bild: BVEO



Bild: BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de