



ROSENKOHL AUS DEM OFEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN ROSENKOHL

700 g Rosenkohl
4 EL Olivenöl
½ TL Chilipulver
1 TL Paprikapulver
1 EL Honig oder Ahornsirup
Salz & Pfeffer

FÜR DIE VINAIGRETTE

1 TL Senf
1 TL Honig oder Ahornsirup
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
Saft einer halben Zitrone
1 rote Zwiebel, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosenkohl waschen, äußere Blätter entfernen, Strunk abschneiden und die Röschen halbieren.

Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver und Honig (oder Ahornsirup) vermischen. Den Rosenkohl in die Marinade geben und gut vermengen.

Den Rosenkohl gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier verteilen. Darauf achten, dass die Röschen nicht übereinander liegen.

Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und für ca. 20 Minuten backen. Die Zutaten für die Vinaigrette mischen, diese nach der Backzeit über den Rosenkohl geben und servieren.

Guten Appetit!

LEVEL
leicht

ZUBEREITUNGZEIT
ca. 35 Min.

ERNÄHRUNGSHINWEIS
glutenfrei