Michi kocht Veggie

Smashed Rosenkohl

Zutaten

Für 4 Personen

400 g Rosenkohl

200 g Parmesankäse

2 Zehen Knoblauch

20 ml Olivenöl

1 EL Honig

1 Chilischote

1 Zitrone

Salz, Rauchsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

---------- 1 ----------

Rosenkohlstrunke einschneiden und Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten kochen und anschließend abkühlen lassen.

---------- 2 ----------

Aus Olivenöl, Salz, Honig, Zitronensaft, Chili und Knoblauch eine Marinade anrühren und den Rosenkohl darin einlegen

---------- 3 ----------

Backblech mit Backpapier belegen und geriebenen Parmesan darauf streuen. Rosenkohlröschen einzeln mit einem Glas oder Kochtopf etwas flach drücken.

---------- 4 ----------

Die Kohlköpfchen auf dem Blech verteilen und wieder etwas Parmesan darüberstreuen.
Das Ganze bei ca. 180 Grad für 15 Minuten backen.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein