

## Dreierlei überbackener Rosenkohl aus dem Ofen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



1 Teelöffel Cayennepfeffer  
Salz, Pfeffer

Hast du seit deiner Kindheit beschlossen, Rosenkohl nicht zu mögen? Dann hast du ihn noch nicht mariniert, mit Bacon ummantelt oder in Parmesan gewälzt. Rosenkohl ist nämlich nicht gleich Rosenkohl, also los: Gib dem kleinen Kohl noch eine Chance!

- 1 -

Rosenkohl putzen. Backofen auf 180° C vorheizen.

- 2 -

Für den Balsamico-Rosenkohl eine Marinade aus Ahornsirup, Olivenöl und Balsamico anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosenkohl halbieren und mit dem Knoblauch und der Marinade in einer Schüssel gut vermengen.

- 3 -

Für den Bacon-Rosenkohl die Baconstreifen halbieren und mit Senf bestreichen. Um die Rosenkohl-Röschen wickeln.

- 4 -

Für den Parmesan-Rosenkohl das Ei verquirlen und das Mehl in einer flachen Schale bereitstellen. Parmesan reiben, Zwieback zerbröseln und beides in einer weiteren Schale miteinander vermengen. Salzen und pfeffern. Rosenkohl erst in Mehl wälzen, dann ins Ei tauchen, sodass er komplett bedeckt ist. Zum Schluss in der Parmesan-Panade wälzen.

- 5 -

Den gesamten Rosenkohl auf einem Backblech verteilen

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Bacon-Rosenkohl

300 g Rosenkohl  
100 g Bacon  
2 Teelöffel Senf

#### Für den Balsamico-Rosenkohl

300 g Rosenkohl  
1 Esslöffel Ahornsirup  
1 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Balsamico  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer

#### Für den Parmesan-Rosenkohl

300 g Rosenkohl  
100 g Parmesan  
100 g Zwieback  
1 Ei  
30 g Mehl  
Salz, Pfeffer

#### Für den Dip

200 g griechischer Joghurt  
100 g Creme Fraiche  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Teelöffel gehackte Petersilie

## Dreierlei überbackener Rosenkohl aus dem Ofen

und im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.

- 6 -

Zutaten für den Dip gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Rosenkohl servieren.