

Gebratener Rosenkohl aus der Gusseisenpfanne

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



fährt es dennoch mit wunderbaren Geschmacksnuancen auf. Du wirst sehen, **gebratener Rosenkohl mit aromatischer Kruste** aus der Gusseisenpfanne überzeugt auch die hartnäckigsten Kohlskeptiker. Vor allem, wenn **Mandeln** für den Crunch, **Zitronensaft** für die Frische und **Kräuter** für die Würze mitmischen.

- 1 -

Rosenkohl putzen und halbieren. Pflanzenöl in die Pfanne geben und Rosenkohl mit den Schnittflächen nach unten bei starker Hitze 5-8 Minuten scharf anbraten, sodass diese karamellisieren.

- 2 -

Hitze reduzieren, Rosenkohl wenden und weitere 6-8 Minuten rundum bräunen. In den letzten Minuten Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse in die Pfanne pressen, Mandelblättchen hinzufügen und mit anrösten.

- 3 -

Pfanne von der Hitze nehmen und gebratenen Rosenkohl mit Salz, Pfeffer, Olivenöl sowie Zitronensaft und -schale abschmecken. Nach Belieben mit gehackten Kräutern servieren.

Für 4 Portionen

Für den Rosenkohl

500 g Rosenkohl
2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Braten)
100 g Mandelblättchen
4-5 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Olivenöl
1 Bio-Zitrone

Zum Servieren

Petersilie
Minze
Koriander

Besonderes Zubehör

Gusseisenpfanne

Für mich soll's grüne Röschen regnen! Wann immer die **Kohlsaison** startet, läuft meine Küche heiß, Jahr für Jahr. Ob Weiß-, Rot oder Spitzkohl, keiner der winterlichen Vitaminlieferanten kommt mir davon. **Rosenkohl** bildet da natürlich keine Ausnahme. Und obwohl dieses Rezept in seiner Länge wohl auf einen Briefumschlag passen würde,