

Feuriger Rosenkohl

(Gemüse-Beilage)

Für 4 Personen:

Menge	Zutat
ca. 1 kg	Rosenkohl
etwas	jodiertes Salz
1 Pr.	Zucker
2	frische, rote Chilischoten / Pfefferschoten
4	Frische Knoblauchzehen
3 EL	Butter



- Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen, Strunk leicht kürzen und kreuzweise einschneiden.
- Röschen kurz abbrausen, in Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 15 Min. bissfest kochen und in einem Sieb abgießen.
- Pfefferschotenschoten halbieren, entkernen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden.
- Knoblauchzehen pellen und in dünne Scheiben schneiden.
- Butter in einer Pfanne vorsichtig erhitzen.
- Rosenkohl, Chili und Knoblauch 1 - 2 Min. darin leicht anbraten.
- Mit Salz würzen.

Tipp: Zu der Rosenkohlbeilage passen Kartoffeln und ein Braten, Steak, gebratene Entenbrust, Gans oder Wild.

Wer mag, kann zu dem Chili-Rosenkohl auch noch etwas frischen Ingwer zugeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 272 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
181 kcal	10,2 g	10,1 g	11,4 g	96,9 mg