



## Gebratene Rosenkohlblätter

Beilagen, KSW 24.10.2014

**vorbereitung** 40 · **portionen** 6 · **schwierigkeitsgrad** Leicht · **quelle**  
KSW Rezepte Service

### ZUTATEN

500 g Rosenkohl

Salz

2 EL Butter

Pfeffer

Muskat

Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Rosenkohl waschen, abtropfen lassen und den Stielansatz entfernen. Blätter abtrennen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Blätter abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.

2. Butter in einer Pfanne schmelzen, Rosenkohlblätter darin anbraten und 2-3 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker würzen.

### INFORMATIONEN ZUM NÄHRWERT

pro Portion: 47 kcal; 2 g Eiweiss; 3 g Fett; 2 g KH