



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