

## Rezept

# Gebratener Rosenkohl mit Linsen

Ein Rezept von Gebratener Rosenkohl mit Linsen, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>6</b> getrocknete Tomaten	<b>1 EL</b> Rosinen
<b>60 ml</b> Weißwein	Salz
<b>400 g</b> Rosenkohl	<b>150 g</b> Berglinsen
<b>4 EL</b> Rapsöl	<b>1 EL</b> Honig (nach Belieben)
<b>1 TL</b> frisch geriebener Meerrettich	<b>1 EL</b> Aceto balsamico
frisch gemahlener Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal, 11 g F, 14 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden, mit den Rosinen in ein Schälchen geben und im Weißwein einweichen.

---

2. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Rosenkohl putzen und im Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 12 Min. bissfest kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen.

---

3. Gleichzeitig die Berglinsen in einem Topf mit Wasser gut bedecken, aufkochen und in ca. 15 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt weich kochen. Rosinen und Tomaten durch ein Sieb abgießen, den Weißwein auffangen.

---

4. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und den Rosenkohl darin bei großer Hitze in 4 Min. scharf anbraten, leicht salzen. Dann die Tomaten und Rosinen zugeben und 1 Min. mit durchschwenken. Den Pfanneninhalt mit dem Weißwein ablöschen und die Linsen untermischen.

---

5. Das Gemüse nach Belieben mit Honig, dem Meerrettich, Aceto balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Teller verteilen und servieren.