Rezept

Ofen-Rosenkohl

Ein Rezept von Ofen-Rosenkohl, am 10.06.2025

Zutaten

600 g	Rosenkohl
1,5 EL	Olivenöl
2 TL	Zatar (orient. Gewürzmischung)
	Pfeffer
½	Zitrone
1	rote Zwiebel
1 TL	Honig
	Salz
50 g	Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 25 g F, 18 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Röschen halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden. Öl, Honig, Zatar, Salz und Pfeffer verrühren. Rosenkohl und Zwiebel mit der Marinade mischen und auf dem Blech verteilen.

2. Den Rosenkohl im Backofen (Mitte) ca. 15 Min. garen. Inzwischen die Walnüsse grob hacken. Den Rosenkohl wenden und in weiteren 10 Min. fertig bissfest garen, dabei 5 Min. vor Garzeitende die Walnüsse untermischen. Den Rosenkohl herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Die Zitrone halbieren und zum Beträufeln dazu servieren.