Rezept

Rosenkohl-Auflauf

Ein Rezept von Rosenkohl-Auflauf, am 09.06.2025

Zutaten

500 g	Rosenkohl, Salz
4 Zweige	Thymian
125 g	Ricotta
3 EL	frisch geriebener Parmesan
1 EL	Pinienkerne
1/2	Bio-Zitrone
1	kleine rote Zwiebel
2	Eier (Größe M)
	Chilipulver
1/2 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Den Rosenkohl waschen. Welke Blätter und den Strunkansatz jeweils entfernen. Rosenkohl je nach Größe halbieren oder vierteln und in kochendem Salzwasser 2 Min. vorkochen. In einem Sieb kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Backofen auf 180° vorheizen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

3. Rosenkohl mit Zitronenschale, Thymian und Zwiebel mischen und in eine ofenfeste Form oder in mehrere kleine Portionsförmchen geben. Den Ricotta mit Eiern und dem Käse verrühren und mit Salz und 1 Prise Chilipulver abschmecken. Über dem Rosenkohl verteilen. Pinienkerne und die Butter in Flöckchen aufstreuen.

4. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 35 Min. backen, bis er schön gebräunt ist. Kurz stehen lassen und dann servieren.