

Rezept

Rosenkohl mit Kürbis und Mandeln

Ein Rezept von Rosenkohl mit Kürbis und Mandeln, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|---------------------------------------|------------------------|
| 1 kleiner Hokkaido-Kürbis | 400 g Rosenkohl |
| 4 EL Olivenöl | 100 g Mandeln |
| 50 g getrocknete Sauerkirschen | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 24 g F, 12 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Den Kürbis putzen, waschen und vierteln, das faserige Innere und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen, waschen und die Röschen längs halbieren.
2. Kürbis und Rosenkohl in ein tiefes Backblech oder eine große ofenfeste Form geben. Das Olivenöl dazugeben und gründlich mit dem Gemüse vermischen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) 25-30 Min. rösten, bis es leicht gebräunt ist.
3. Inzwischen die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
4. Das Ofengemüse herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gerösteten Mandeln sowie den getrockneten Sauerkirschen vermengen.