

Rosenkohl aus dem Ofen

Leichter ins neue Jahr starten

Ich hoffe es geht dir gut und dass du schöne, erholsame Feiertage geniessen konntest! Zuerst möchte ich mich bei euch für alle Treue bedanken und bedauere, dass der Eine oder die Andere noch auf einen Beratungstermin warten muss. Vielleicht kann ich dir mit einem feinen, schnell zubereiteten Wintergericht den Start in ein gesundes Jahr leichter machen?

Als Kind habe ich Rosenkohl nie gemocht. Da sich Geschmäcker aber ändern können, gab ich ihm eine neue Chance. Am liebsten esse ich die zarten Röschen süss-scharf aus dem Backofen. Ihr hoher Vitalstoff- und Mineralstoffgehalts ist genau das Richtige im Winter, um unser Abwehrsystem zu stärken.

Zutaten für 2 Personen

600 g	Rosenkohl
1	Zwiebel
1-2	rote Chilischote,
entkernt	
3 Teel	Olivenöl
1	Knoblauchzehe,
gepresst	
2 Teel	grober Senf
3 Teel	flüssiger Honig
1/2 TL	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
30 g	Parmesan, frisch
gerieben	



Zubereitung

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Backblech mit Backtrennpapier auslegen. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Zwiebel und Chilischote in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl, Honig und Senf verrühren und mit allen Zutaten mischen und würzen. Das Gemüse locker auf ein grosses Blech legen. 20-25 Min backen bis die Röschen weich sind.

Das Gericht hat wenig Kalorien, macht aber richtig satt. Wer noch ein paar Kohlenhydrate zusätzlich braucht, zum Beispiel nach körperlicher Aktivität, dem empfehle ich kleine Raclette-Kartoffeln dazu. Man kann sie mit Schale halbieren, leicht geölt und gesalzen gleich mit auf das Blech legen.