

# KARAMELLISIERTER ROSENKOHL



Ich mag es - gerade im Winter - Gerichte im Backofen zuzubereiten. Und auch Rosenkohl bekommt eine ganz andere Note, wenn man ihn röstet. Und dabei spielt es erst mal keine Rolle, ob das in der Pfanne oder im Backofen passiert.

Wer den Rosenkohl weniger bissfest mag, der kann ihn auch vorher schon mal „angaren“, aber prinzipiell eignet sich das Rezept auch, um den Rosenkohl roh in den Backofen zu geben.

Dieses Rezept würde ich für 2 Erwachsene und 1-2 kleine Schmackofrätzchen als Beilage empfehlen - ca. 300 g pro Erwachsenenem und entsprechend weniger für die Kinder.

**Honig und Salz sollten weg gelassen werden, wenn Beiköstler mitessen.**

## ZUTATEN

- 1 kg Rosenkohl (ungeschält)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Schalotten
- 70 ml Olivenöl
- 1 TL *Honig*
- n.B. *Salz*
- n.B. (Rosen-)Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Rosenkohl putzen (restlichen Strunk und äußere Blätter entfernen und ein mal abspülen) und halbieren.

Backofen auf 190° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und die Schalotten fein würfeln. Gemeinsam mit dem Olivenöl, dem Honig und den Gewürzen in einer großen Schüssel gut vermengen.

Den Rosenkohl in die Schüssel geben und alles gut durchkneten und vermengen. Ziehen lassen, bis der Backofen vorgeheizt ist, dann noch mal durchmengen und auf einem Backblech (oder einer Auflaufform) verteilen.

Ab in die Mitte des Backofens und dann 12 - 15 Minuten backen lassen.

## SCHMACKOFRÄTZCHENS TIPPS

Dieses Rezept kann man ganz wunderbar variieren. Beispielsweise kann man noch grob gehackte Walnüsse in die Marinade geben und mitbacken. Oder, nachdem man den Rosenkohl auf dem Backblech verteilt hat, noch Parmesan darüber reiben. Wer es ein bisschen süßer mag, gibt einfach einen weiteren Löffel Honig in die Marinade. Ebenso passen angebratene Speck- oder Räuchertofuwürfel hervorragend dazu. Diese dann einfach mit dem Rosenkohl vermischen, wenn er fertig ist. *Wegen des Honigs würde ich das Rezept so nicht für Beiköstler empfehlen. Man kann das Rezept auch ohne Honig machen. Dann ist es eben kein karamellierter Rosenkohl, sondern „nur“ Backofenrosenkohl.*

schmacko  
**fratz**

Ernährungsberatung  
Vanessa End  
[www.schmackofratz.info](http://www.schmackofratz.info)