

## **Rezept: Rosenkohl aus dem Ofen mit Parmesan**

Nicht nur als Beilage, sondern auch als Hauptzutat aus dem Ofen überzeugt der Rosenkohl in der Winterzeit. Der Rosenkohl ist ein sehr nährstoff- und vitaminreiches Wintergemüse, das in der kalten Jahreszeit viel öfter genossen werden sollte. Die Rosenkohlsaison beginnt im Oktober und endet im Januar. Passend zur Hauptsaison haben wir ein leckeres und einfaches Rosenkohlrezept für Sie.

### **Rezept für 4 Personen:**

<b>700g</b>	Rosenkohl
<b>50ml</b>	Olivenöl
<b>1</b>	Zwiebel
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1TL</b>	Chili
<b>1EL</b>	gehackte Petersilie
<b>1TL</b>	Paprikapulver
<b>1TL</b>	Salz
<b>100g</b>	Geriebener oder grober Parmesan
<b>Etwas</b>	Pfeffer



### **Zubereitung:**

- Den Rosenkohl waschen, das Ende stutzen und lose Blättchen entfernen.
- Den Rosenkohl halbieren und in eine Schüssel geben.
- In einem Glas, das Olivenöl, den Honig und die Gewürze vermischen.
- Nun die Marinade über den Rosenkohl geben, mit den Händen gut vermengen und kurz einziehen lassen.
- Den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
- Den Rosenkohl auf das Backblech geben und Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte des Parmesans über den Rosenkohl streuen.
- Den Rosenkohl im vorgeheizten Backofen für ca. 12-15 backen, bis dieser gar ist.
- Zum Servieren kann noch einmal frischer Parmesan darüber gerieben werden.
- Das Rezept kann so oder als Beilage zu Fleisch gegessen werden.

Viel Spaß beim Nachkochen  
Wünscht Ihnen Ihr Digital Mall Team