

Rosenkohl aus der Heißluftfritteuse



Zutaten für 4 Portionen (als Beilage):

- 500 g Rosenkohl
- 1 EL Olivenöl
- Salz

nach Belieben:

- Muskatnuss
- Parmesan

Arbeitszeit: ca. 5 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Putze den Rosenkohl. TK-Rosenkohl kannst du direkt so verwenden, wie er ist.

2. Halbiere die Röschen. Du kannst sie theoretisch auch im Ganzen rösten, aber dann wird der Rosenkohl nicht so schön knusprig.
3. Mische den Rosenkohl mit Olivenöl und Salz.
4. Heize deine Heißluftfritteuse auf 190 Grad auf.
5. Gib den Rosenkohl hinein und backe ihn für 15 Minuten. Schüttel ihn nach der Hälfte der Zeit einmal durch.
6. Wir bestreuen den gebackenen Rosenkohl vor dem Servieren mit geriebener Muskatnuss und Parmesan.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

