

## Rosenkohl aus der Heißluftfritteuse

### Zutaten für 4 Portionen (als Beilage)

- 500 g Rosenkohl (frisch oder TK)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

### nach Belieben:

- Muskatnuss
- Parmesan



**Arbeitszeit:**

ca. 5 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:**

ca. 15 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:**

ca. 20 Minuten

### Zubereitung:

1. Koche den Rosenkohl 5 Minuten in Salzwasser, lass ihn kurz abkühlen und halbiere die Röschen dann. Du kannst sie theoretisch auch im Ganzen rösten, aber dann wird der Rosenkohl nicht so schön knusprig.
2. Mische den Rosenkohl mit Olivenöl und Salz.
3. Heize deine Heißluftfritteuse auf 170 Grad auf.
4. Gib den Rosenkohl hinein und backe ihn für 20 Minuten. Schüttel ihn nach der Hälfte der Zeit einmal durch.
5. Wir bestreuen den gebackenen Rosenkohl vor dem Servieren mit geriebener Muskatnuss und Parmesan.

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

