



Gebratener Rosenkohl mit Champignons

Zutaten für 4 Portionen:

1000 g	Rosenkohl
250 g	Champignons
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer
1-2 EL	Balsamicoessig
1 Prise	Zucker
2 EL	Öl
1 EL	Butter

Zubereitung:

- Rosenkohl und Champignons putzen und halbieren
- Zwiebel und Knoblauch hacken
- Öl und Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen
- Zwiebel glasig anschwitzen, Knoblauch dazu geben, 1-2 min. braten
- Rosenkohl und Champignon dazu geben, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen bei geschlossenem Deckel ca. 15 min. braten bis der Rosenkohl gar und leicht gebräunt ist, ab und zu vorsichtig umrühren
- Hitze kurz erhöhen, mit Balsamico ablöschen, noch mal abschmecken

Tipp: Reichen Sie dazu ein Joghurtsoße- 250 g Joghurt (1,5%) mit dem Schalenabrieb von einer Zitrone und Salz abgeschmeckt.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	165	0,5	8 g	12 g