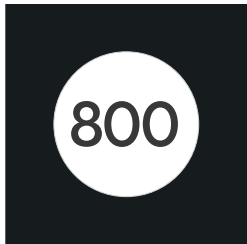




Gerösteter Rosenkohl mit Prosciutto

Perfekt als Beilage zu Deinem Festessen

25 – 35 Minuten • 589 kcal • Tag 5 kochen



Rosenkohl



Prosciutto



Blütenhonig



Wildpreiselbeerenmarmelade



Balsamicoessig



Pekanuskerne



Balsamicocrema



Gewürzmischung
„Hello Muskat“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 Personen

| | 2P |
|--|-------|
| Rosenkohl | 600 g |
| Prosciutto | 70 g |
| Blütenhonig | 20 g |
| Wildpreiselbeermarmelade | 50 g |
| Balsamicoessig 14) | 12 ml |
| Pekannuskerne 26) | 30 g |
| Balsamicoreme 14) | 12 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10) | 10 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 420 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 584 kJ/140 kcal | 2465 kJ/589 kcal |
| Fett | 8,7 g | 36,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,3 g | 5,3 g |
| Kohlenhydrate | 8,9 g | 37,6 g |
| – davon Zucker | 7 g | 29,7 g |
| Eiweiß | 6 g | 25,5 g |
| Salz | 0,92 g | 3,87 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 10) Sellerie **14)** Schwefeldiooxide und Sulfite **26)** Pecannüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Rosenkohl schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

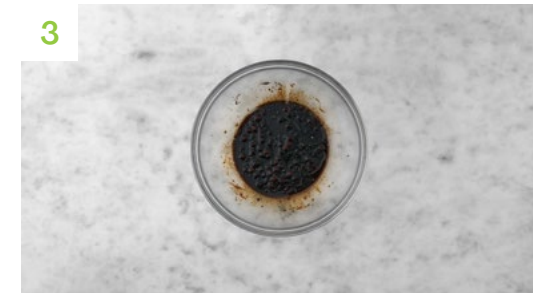
Äußere Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und **Rosenkohl** vierteln.



Rosenkohl backen

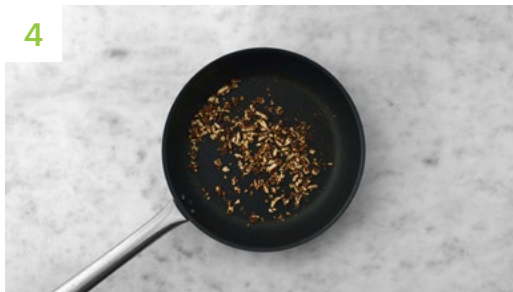
In einer großen Schüssel **Rosenkohl**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Honig** und „Hello Muskat“ vermengen.

Rosenkohl in eine Auflaufform geben und 8 – 10 Min. backen, bis er weich ist.



Für das Dressing

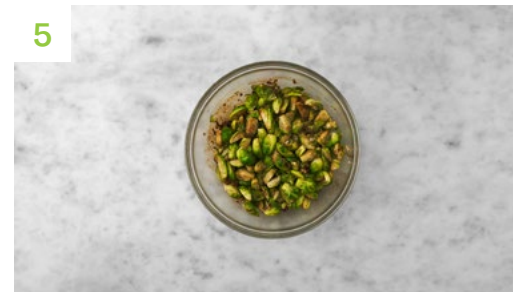
In der großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, **Balsamicoreme**, 2 EL **Olivenöl***, 1 EL **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Pecannüsse rösten

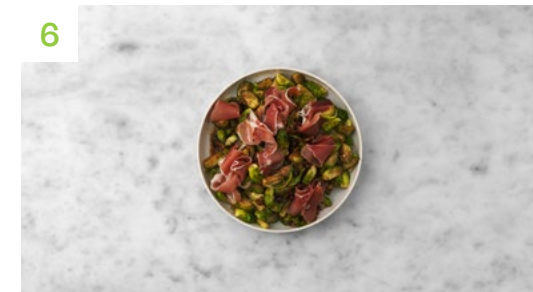
Pecannuskerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten.

Pecannüsse in das **Dressing** geben.



Fertigstellen

Rosenkohl in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut durchmischen.



Anrichten

Prosciutto zerrupfen und unter den **Rosenkohl** mischen. In der Schüssel oder auf einer Platte servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

