




Rezept

Rosenkohl mit Joghurt



© Lisa Nieschlag

Info

 45 Min. Gesamtzeit	20 Min. Zubereitungszeit	25 Min. Backzeit	 leicht	 965 kcal Kilokalorien	30 g Eiweiß	70 g Fett	63 g Kohlenhydrate
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-------------------------------	------------------------------

Zutaten für - 2 + Portionen

750 g **Rosenkohl**

50 ml **Rapsöl**

4 El **Sesamöl**

4 El **Ahornsirup**

50 g **Sesam**

2 TL **Chiliflocken**

Salz

Pfeffer

250 g **Joghurt** (10 %)

0,5 TL **Zitronenzesten**

Zubereitung

1. Rosenköhlchen halbieren. Mit Raps- und Sesamöl, Ahornsirup, Sesam und Chiliflocken mischen. Salzen und pfeffern. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.
2. Rosenkohl mit Joghurt und Zitronenzesten servieren.