

Rosenkohl Asiastyle

Für 4 Personen

Zutaten Marinade:

- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Sesamöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Chili-Flocken
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Sesam

Zutaten Dressing:

- 2 EL Ahornsirup
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Tahin

Haupt-Zutaten:

- 750g Rosenkohl
- 250g schwarzer Reis



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 503

Eiweiß: 17g

Kohlenhydrate: 60g

Fett: 19g

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Am Rosenkohl den kleinen Teil des Stiels abschneiden und die äußeren 2-3 Blätter entfernen, dann halbieren und in eine große Schüssel geben.
3. Wenn nötig, werden die halbierten Kohlköpfe noch gewaschen, bevor die Zutaten der Marinade direkt über den Rosenkohl gegeben werden. Alles gründlich vermischen, sodass jeder der Kohlköpfe gleichmäßig von der Marinade umhüllt ist.
4. Die marinierten Rosenkohlköpfe auf dem vorbereiteten Backblech gleichmäßig verteilen. Dann für ca. 30-40 Minuten in den Backofen.
5. Während der Rosenkohl im Ofen brät, wird der schwarze Reis laut Beschreibung gekocht und die Zutaten für das Dressing zusammengemührt.
6. Ist der Rosenkohl gar, wird er mit dem schwarzen Reis ansprechend auf dem Teller angerichtet. Das Dressing großzügig darüber verteilen und mit ein paar Sesam-Körnchen bestreuen.