

Rosenkohl

Zubereitung

- 1 Den Rosenkohl waschen und mit Hilfe einer Küchenmaschine in feine Scheibchen schneiden. Alternativ von Hand mit einem Messer in feine Scheiben schneiden.
- 2 In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die fein geschnittenen Röslichöhl kräftig darin anbraten.
- 3 Wenn sie etwas Röstfarbe angenommen haben (nach 2-3 Minuten) mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie einige Chiliflocken hinzugeben. Zum Schluss noch 2 Knoblauchzehen mit der Knoblauchpresse dazugeben und nochmals 1 Minute weiter braten. Fertig.

Zutaten für 4-6 Portionen:

| | |
|--------|---------------------------|
| 600 g | Rosenkohl |
| 2 Stk. | Knoblauchzehen |
| | Chiliflocken |
| | Salz / Pfeffer / Olivenöl |