

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
497 kcal

KOHLLENHYDRATE
19,3 g

FETT
20,1 g

EIWEISS
57,6 g

BALLASTSTOFFE
13,4 g

Rosenkohlauflauf

Zubereitung (35 Min.)

1. Den Rosenkohl putzen, waschen, am Strunk kreuzweise einschneiden, in Salzwasser etwa 10 Minuten garen, abtropfen lassen und in eine verschließbare Auflaufform füllen.
2. Den Schinken in Streifen schneiden und zum Rosenkohl geben, die Brühe mit dem Ei und der Milch verquirlen, mit Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss, der gehackten Petersilie und dem Käse würzen und über den Rosenkohl gießen. Die Auflaufform mit einem Deckel verschließen.
3. Bei 180°C Umluft zugedeckt 20 Minuten backen, die letzten 5 Minuten den Deckel abnehmen.

Zutaten

300 g Rosenkohl
80 g Kochschinken, mager
50 ml Gemüsebrühe
1 Ei
150 ml Milch 1,5 % Fett
Kräutersalz
Pfeffer
Paprikapulver
Muskatnuss
1 EL Petersilie, gehackt
50 g Käse 30 % Fett, gerieben