Rosenkohl mit Tomaten

Sonstige Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 1kg Rosenkohl
» Salz & Pfeffer
» 250g Tomate(n)
» 250g gelbe Paprika
» 1 Zwiebel(n)
» 50g Frühstücksspeck
» 1 EL Olivenöl
» 1 EL geh. Basilikum
» 40g Parmesan

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Vom Rosenkohl äußere Blätter entfernen, Strunk erst an-, dann kreuzweise einschneiden. Röschen waschen, je nach Größe halbieren. In Salzwasser in 12min bissfest kochen. Herausnehmen abtropfen lassen.

2. Tomaten waschen, einritzen, blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln, Kerne entfernen, Stücke evtl. nochmals halbieren. Zwiebel abziehen, hacken. Speck fein würfeln. Speck und Zwiebel im Öl braten, Kohl zufügen, 4min mit anschwitzen. Tomaten und Basilikum dazugeben, 3min dünsten. Salzen, pfeffern, mit Käse bestreuen.

Nährwerte: 200kcal/E15g/F11g/KH9g pro Portion

angelegt am: 29.08.2006 Rezept-Nr: 2157

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke