

Rosenkohl vom Blech

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Rosenkohl
- 2 EL Sesam
- 1 EL Honig
- 6 EL Olivenöl
- eine großzügige Prise Salz
- etwas Muskat (optional)
- 1 Backblech oder eine Auflaufform

Anleitung:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Rosenkohl waschen und putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk etwas abschneiden und kreuzweise einschneiden. Olivenöl, Salz und Honig miteinander vermischen. Den Rosenkohl darin marinieren. Den Rosenkohl dazu auf ein Backblech (oder eine Auflaufform) geben, mit dem Öl übergießen und mit der Hand ordentlich vermengen. Nun für ca. 20 Minuten im Backofen garen.

Wenn der Rosenkohl an einigen Stellen eine goldbraune Farbe erreicht hat, das Backblech aus dem Backofen nehmen, mit Sesam bestreuen (ggf. mit Muskat würzen) und sofort genießen.

Tipp: Der Rosenkohl sollte übrigens nach 20 Minuten Garzeit noch bissfest sein. Wer es etwas weicher mag, der sollte die Temperatur auf 180 Grad Umluft reduzieren und die Gardauer um ca. 10 Minuten verlängern.