

OFEN-ROSENKOHL

würzig und süß

Zutaten für 4 Portionen

Rosenkohl	800 kg
Olivenöl	50 ml
Ahornsirup oder Agavendicksaft	4 EL
Sojasauce	2 EL
Sherry	2 EL
Sesam	1 EL
Knoblauch, sehr fein gehackt	1 Zehe
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	1 TL
Rosmarin- und/ oder Thymianzweige	3
Fleur de Sel zum Abschmecken	

Zubereitung

Befreit euren Rosenkohl von den welken Blättern und halbiert die Knospen. Ist der Strunk sehr dick, dann schneidet ihn ein. Bei Bedarf den Rosenkohl waschen.

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Marinade die flüssigen Zutaten mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen, Pfeffer, Knofi und Sesam unterziehen.

Rosenkohl und Kräuter in die Marinade geben, alles umrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den marinierten Rosenkohl darauf verteilen.

Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten bissfest garen. Dabei immer mal wenden.

Vor dem Servieren mit Fleur de Sel abschmecken.