

Gelingt leicht!

Rosenkohl „Provence“

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Tasse Gemüsebrühe
- ca. 400 g Rosenkohl, TK
- ½ Dose geschälte Tomaten (ca. 200 ml)
- fluoridiertes Jodsalz
- Pfeffer
- frisches Basilikum
- 1 EL frisch geriebener Parmesan



Zubereitung

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den tiefgekühlten Rosenkohl darin ca. 10 Minuten bissfest garen.

Nach der Hälfte der Garzeit Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum waschen, trocknen, Blättchen vom Stängel zupfen und in feine Streifen schneiden.

Gegarten Rosenkohl mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion ca. 96 kcal, Eiweiß: 11 g, Fett: 3 g, Kohlenhydrate: 7 g,
Ballaststoffe: 9 g, Cholesterin: 4 mg