

Gerösteter Rosenkohl mit Prosciutto

25 – 35 Minuten • 589 kcal • Tag 5 kochen

800



Rosenkohl



Prosciutto



Blütenhonig



Wildpreiselbeerenmarmelade



Balsamicoessig



Pekanuskerne



Balsamicocrema



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 Personen

	2P
Rosenkohl	600 g
Prosciutto	70 g
Blütenhonig	20 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g
Balsamicoessig 14)	12 ml
Pekannuskerne 26)	30 g
Balsamicoreme 14)	12 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 420 g)
Brennwert	584 kJ/139 kcal	2463 kJ/589 kcal
Fett	8,7 g	36,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	5,3 g
Kohlenhydrate	8,9 g	37,6 g
– davon Zucker	7 g	29,7 g
Eiweiß	6 g	25,5 g
Salz	0,92 g	3,87 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 10) Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **26)** Pecannüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Rosenkohl schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

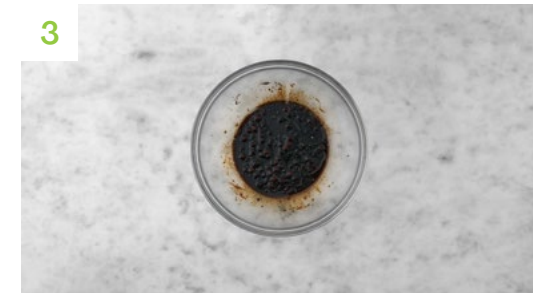
Äußere Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und **Rosenkohl** vierteln.



Rosenkohl backen

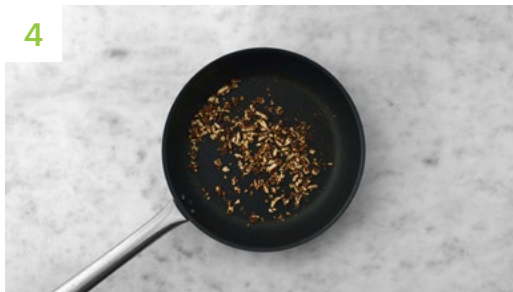
In einer großen Schüssel **Rosenkohl**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Honig** und „Hello Muskat“ vermengen.

Rosenkohl in eine Auflaufform geben und 8 – 10 Min. backen, bis er weich ist.



Für das Dressing

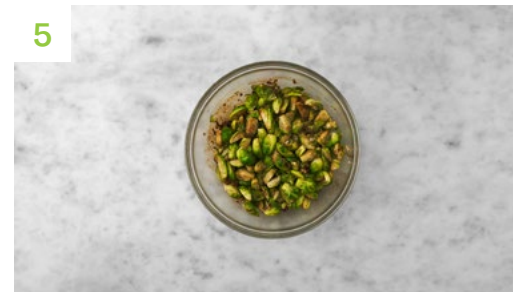
In der großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, **Balsamicoreme**, 2 EL **Olivenöl***, 1 EL **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Pecannüsse rösten

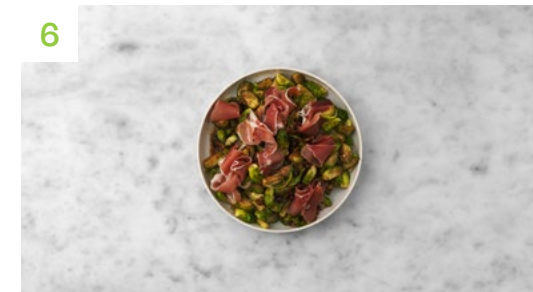
Pecannuskerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten.

Pecannüsse in das **Dressing** geben.



Fertigstellen

Rosenkohl in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut durchmischen.



Anrichten

Prosciutto zerrupfen und unter den **Rosenkohl** mischen. In der Schüssel oder auf einer Platte servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

