

# Rosenkohl mit Speck und Zwiebeln



## Zutaten:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 600 g Rosenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 100 g geräucherter Bauchspeck in Würfeln
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 1 Prise Muskat frisch gerieben
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise gemahlener Zimt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL frisch gehackter Thymian

## Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen.
2. Rosenkohl waschen, putzen, am Stielende kreuzweise einschneiden und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten blanchieren.
3. Zwiebel schälen und fein hacken.
4. Rosenkohle und Kartoffeln abgießen, Kartoffeln abkühlen lassen und der Länge nach halbieren oder in mundgerechte Stücke teilen.
5. Speck in einer heißen Pfanne auslassen und knusprig braten. Rosenkohl, Kartoffeln und Zwiebeln zugeben und unter schwenken 3–4 Minuten goldbraun braten. Zitronenabrieb und Gewürze zufügen, alles gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In einer Schale anrichten und mit Thymian garniert servieren.

## Rosenkohl:

- Bietet gute Ballaststoffe
- Ist ein Fitmacher
- Regt die Verdauung an
- Fördert die Blutbildung
- Schützt vor Krebs
- Bekommt fast jedem gut
- Tut dem Magen gut

**KW 44**

[www.ehanuschke.de](http://www.ehanuschke.de)



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/rosenkohlge-muese-mit-speck-und-zwiebeln>

Rezeptquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)