



Rosenkohl mit Speck und Ingwer

Zutaten

- 500 g Rosenkohl
- 1 TL Ingwer
- 50 g Speck, durchwachsen u. geräuchert
- 2 gestrichener EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser
- 1 TL Maggi Gemüse Brühe, Glas

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen, waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Speck darin kurz anbraten. Rosenkohl und Ingwer zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.
3. Wasser zugießen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen. Zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 15 Min. köcheln, bis der Rosenkohl gar ist. Bei geöffnetem Deckel die verbliebene Flüssigkeit einkochen lassen.

Nährwert-Anzeige

Energie	276 Kilokalorien
Protein	15 g
Kohlenhydrate	9 g
Fette	19 g

🕒 25 Minuten

⊕ 2 Portionen