



Süß-saurer Rosenkohl auf Couscous

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------------|--------|
| Rosenkohl, frisch | 800 g |
| Zwiebeln, rot | 2 St. |
| Maronen, gegart und geschält | 200 g |
| Honig | 1 EL |
| Balsamicoessig, dunkel | 3 EL |
| Portwein | 80 ml |
| Sojasauce | 2 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Couscous | 200 g |
| Gemüsebrühe | 300 ml |
| Kreuzkümmel | |
| Joghurt, natur | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rosenkohl waschen, ggf. Strünke dünn abschneiden und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Maronen halbieren.
2. In einer Schüssel Honig, Essig, Portwein und Sojasauce anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosenkohl, Zwiebeln und Maronen darin wenden, sodass alles mit der Marinade bedeckt ist. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen ca. 20 Min. bissfest garen.
3. Währenddessen in einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit warmer Gemüsebrühe übergießen, zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
4. Couscous auf tiefen Tellern verteilen und Rosenkohl-Gemüse darauf anrichten, mit Kreuzkümmel und Joghurt abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 449 kcal |
| Kohlenhydrate | 90 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 2 g |