



Rezepte > Mittagessen

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 - Kastanien, geschält	200 g
Honig	1 EL
Balsamicoessig, dunkel	3 EL
Portwein	80 ml
Sojasauce	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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