



# Gebackener Rosenkohl mit Parmaschinken und Parmesa



## Zutaten

### Menge

500 g	Rosenkohl
3	Schalotten
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Honig
	Chiliflocken
2 EL	Olivendöl
5 Scheiben	Parmaschinken
50 g	Parmesan

## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min. + 15 Min. Backzeit

pro Portion: 1659 kJ, 396 kcal, 15 g Kohlenhydrate, 23,1 g Eiweiß, 26,9 g Fett, 33,7 mg Cholesterin, 11,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

Kalorien  
arm

schnell

## Zubereitung

Rosenkohl ist langweilig und schmeckt nicht? Dann ist es höchste Zeit, dass du unseren Rosenkohl aus dem Ofen probierst! In Kombination mit Parmaschinken und Parmesan schmeckt das Kohlgemüse richtig lecker und lässt sich super unkompliziert zubereiten.

### Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 180°C Umluft vor.

### Step 2:

Dann kannst du den Rosenkohl putzen, halbieren und in eine Schüssel geben. Die Schalotten schälen, vierteln und ebenfalls mit in die Schüssel geben. Dort alles mit Salz, Pfeffer, Honig, Chili und Olivendöl vermengen.

### Step 3:

Den Parmaschinken in feine Streifen schneiden und ebenfalls unter den Rosenkohl mischen.

### Step 4:

Nun ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Rosenkohl darauf verteilen. Im heißen Backofen 15 bis 20 Minuten garen, zwischendurch einmal wenden.

### Step 5:

In der Zwischenzeit kannst du schon einmal den Parmesan fein reiben. Den Rosenkohl aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit dem Parmesan bestreuen und servieren.