

Rosenkohl mit Muskatbutter

Zutaten | 2 Portionen

400 g	Rosenkohl
	Salz
2 EL	Butter
	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Rosenkohl putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen.
- Den Strunk jeweils dünn abschneiden und kreuzweise einritzen.
- Rosenkohl je nach Größe halbieren und in reichlich kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen.
- Abgießen und kurz abtropfen lassen.
- Butter in einer Pfanne schmelzen, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
- Rosenkohl zugeben und 2 Minuten in der Butter schwenken.

Tipp:

Durch das kreuzweilige Einschneiden des Rosenkohls, gart dieser gleichmäßiger und schneller durch.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 210 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
162 kcal	9 g	15,4 g	8,97 g	71,3 mg