



Rosenkohl aus dem Backofen mit Süßkartoffeln

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rosenkohl, frisch	800 g
Süßkartoffeln	2 St.
Kartoffeln, festkochend	500 g
Öl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Feta	200 g
Haselnusskerne, ganz	4 EL
Schalotten	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Balsamicoessig, hell	2 EL
Süßer Senf	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rosenkohl waschen, Strunk dünn abschneiden und unschöne Blätter entfernen. Rosenkohl halbieren. Süßkartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Kartoffeln ebenfalls waschen, schälen und in Spalten schneiden. Kartoffeln und Süßkartoffeln auf einem Backblech mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer und vermengen. Feta darüberkrümeln und im Ofen ca. 30 Min. backen. Rosenkohl auf einem weiteren Backblech mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Haselnüsse darin ca. 3 Min. fettfrei rösten. Nüsse abkühlen lassen und grob hacken.
3. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls sehr fein würfeln.
4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schalotte und Apfel darin ca. 3 Min. anbraten. Mit 2 EL Essig ablöschen und kurz einköcheln lassen. 1 EL süßen Senf einrühren und Apfelchutney mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Gemüse aus dem Ofen nehmen. In einer Schüssel mit Apfelchutney vermengen und mit Haselnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	700 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	30 g