Gebratener Rosenkohl mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	465 kcal	Fett:	38,5 g
Eiweiß:	15,9 g	Davon gesättige Fettsäuren:	7,85 g
Kohlenhydrate:	8,52 g	ungesättige Fettsäuren:	30,65 g

Zutaten für 6 Portionen :

1 kg	Rosenkohl
1	Schalotte oder kleine Zwiebel
50 g	Butter
250 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
50 ml	Weißwein
150 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
TL	gemahlene Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Rosenkohl putzen und in Scheiben schneiden.

2. Schalotte würfeln und mit Butter und den gehackten Walnüssen in der Pfanne leicht anrösten.

3. Die Rosenkohlscheiben dazu geben, andünsten und mit Weißwein und Brühe ablöschen. So lange umrühren bis fast die gesamte Flüssigkeit aufgesogen worden ist und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dieses Rezept stammt von Juleshappyhealthylife.