



Gebratener Rosenkohl mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

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.

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