



## Rosenkohl und Marroni geröstet

Quelle: FFF© (Flavio`s Fine Food)

**LEVEL** easy

**ZEITBEDARF** ca. 60 Minuten, inkl. marinieren

**VEGGIE**

**Fettarm**

### Zutaten (4 Personen):

**1 Glas** sterilisierte Marroni (250 g)  
**500 g** Rosenkohl, geputzt  
**1** Orange, unbehandelt  
**2 EL** Olivenöl extra vergine  
**½ Bund** Thymian, Blätter abgezupft  
**1 EL** Weissweinessig  
Meersalz, Mühlenschwarz

ANMATT  
LADE

### Zubereitung:

- Rosenkohl 2 Minuten blanchieren, kalt abspülen.
- Rosenkohl gut abtropfen lassen, Rosen halbieren.
- Marinade aus abgeriebener Orangenschale, Saft der ½ Orange, Thymianblätter, Weissweinessig, ½ TL Salz.
- Rosenkohl und Marroni in Marinade ziehen lassen (min. ½ Stunde).
- Rosenkohl und Marroni auf ein Backblech geben und ca. 15 Minuten bei 220 Grad Ober- und Unterhitze rösten. Zur Halbzeit wenden und mit Marinade übergießen.
- Am Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Tipp:

Das fruchtige, caramelisierte Gemüse eignet sich gut als Fleischbeilage oder als fleischloser Hauptgang mit Salat.