

# Rosenkohleintopf mit Speck



## GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Schinkenspeck würfeln und beiseitelegen.
2. Rosenkohl von alten Blättern befreien und den Strunk kreuzweise ca. 1 cm tief anschneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln.
4. Karotte, Pastinake und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.
5. In einem Topf die Speckwürfel ca. 2 Minuten anbraten. Dann die Zwiebel-, Gemüsewürfel und den Rosenkohl hinzufügen und weitere 2-3 Minuten andünsten. Die Brühe dazu gießen und ca. 10-15 Minuten köcheln.
6. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Rosenkohl
- 75 g Schinkenspeck
- 2 Kartoffeln (ca. 180 g)
- 1 Karotte (ca. 65 g)
- 1 Pastinake (ca. 125 g)
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 TL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer



533 kcal  
Kalorien



62 g  
Kohlenhydrate



15 g  
Fett



33 g  
Eiweiß



18 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt