

Rosenkohl trifft Exotik



500 g Rosenkohl
250 g Shiitake Pilz
2 Schalotten
1 TL Kokosöl

Salz und Pfeffer

wenig Raps- oder Olivenöl

Und so wirds gemacht:

Rosenkohl rüsten und halbieren. Mit wenig Rapsöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backofen auf 200 Grad (Unter- und Oberhitze) vorheizen und 20-25min goldbraun garen/rösten

Währenddessen die Shiitake Pilze in grobe und die Schalotten in feine Streifen schneiden. Kokosöl in der Bratpfanne erhitzen und die Schalotten begeben und glasig dünsten. Die Pilze begeben und anbraten. Mit Salz würzen.

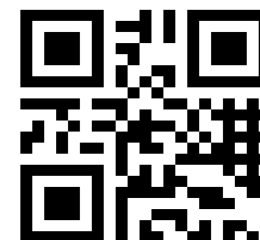
Zum Schluss den Rosenkohl und die Shiitakepilze vermengen



Kochzeit gesamt: 40 Minuten

vegetarisch

Dazu passt Weisswein-Risotto oder Polenta



pilzland.ch

info@pilzland.ch